史上最高のストレッチ

頭からつま先まで
すべてのコリと痛みをとる事典

野上鉄夫

新星出版社

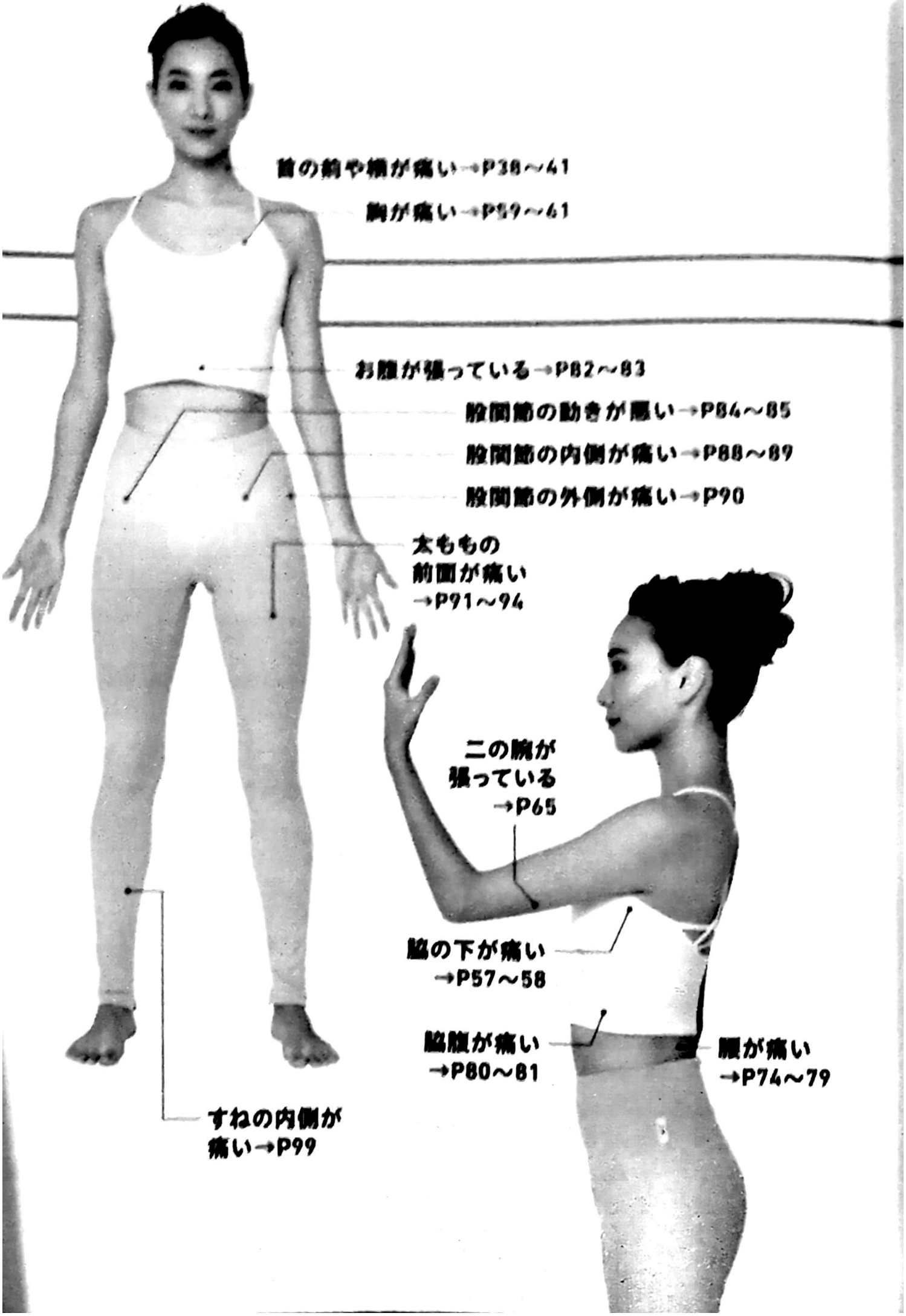
CamScannerでスキャン

コリと痛みのビジュアルMAP

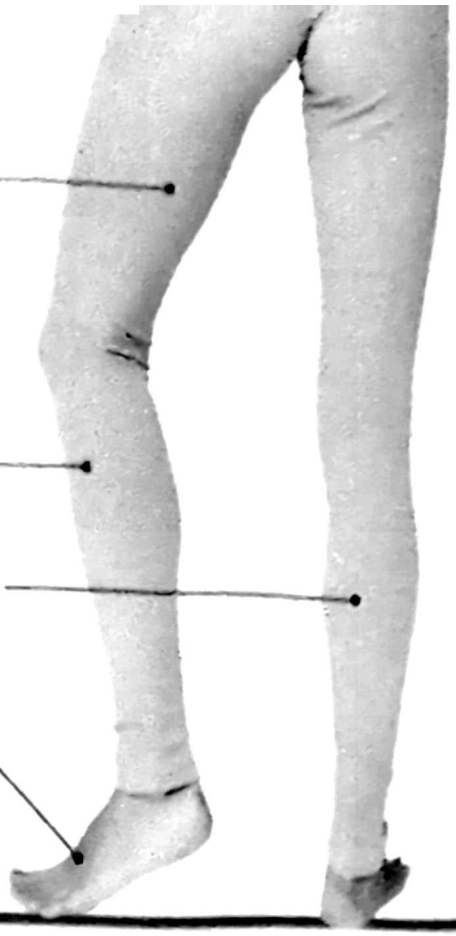
頭から手足の指まで、あらゆるコリと痛みを網羅!
あなたの不調に対応するストレッチが見つかります!

筋肉のコリと痛み

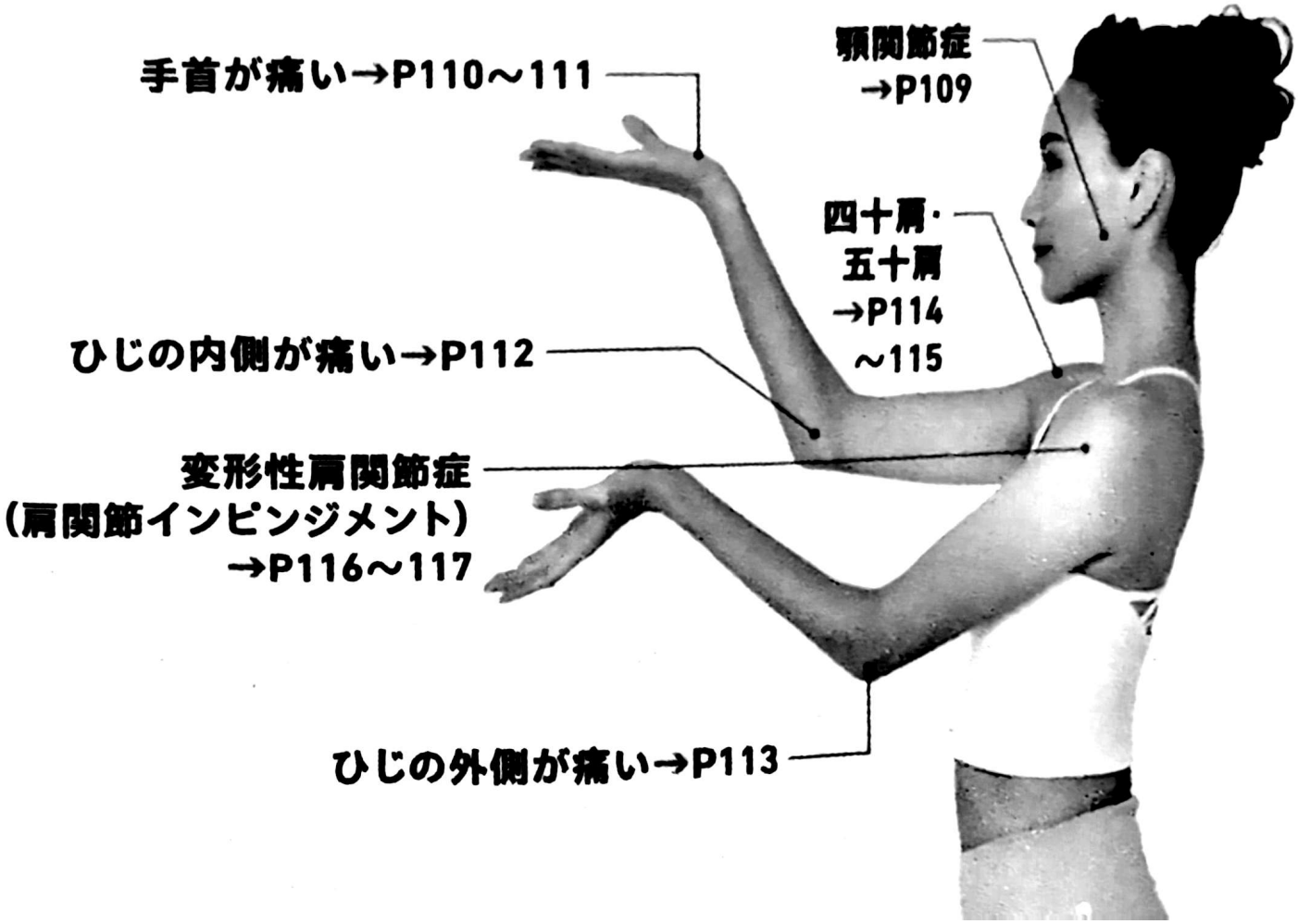
CamScannerでスキャン



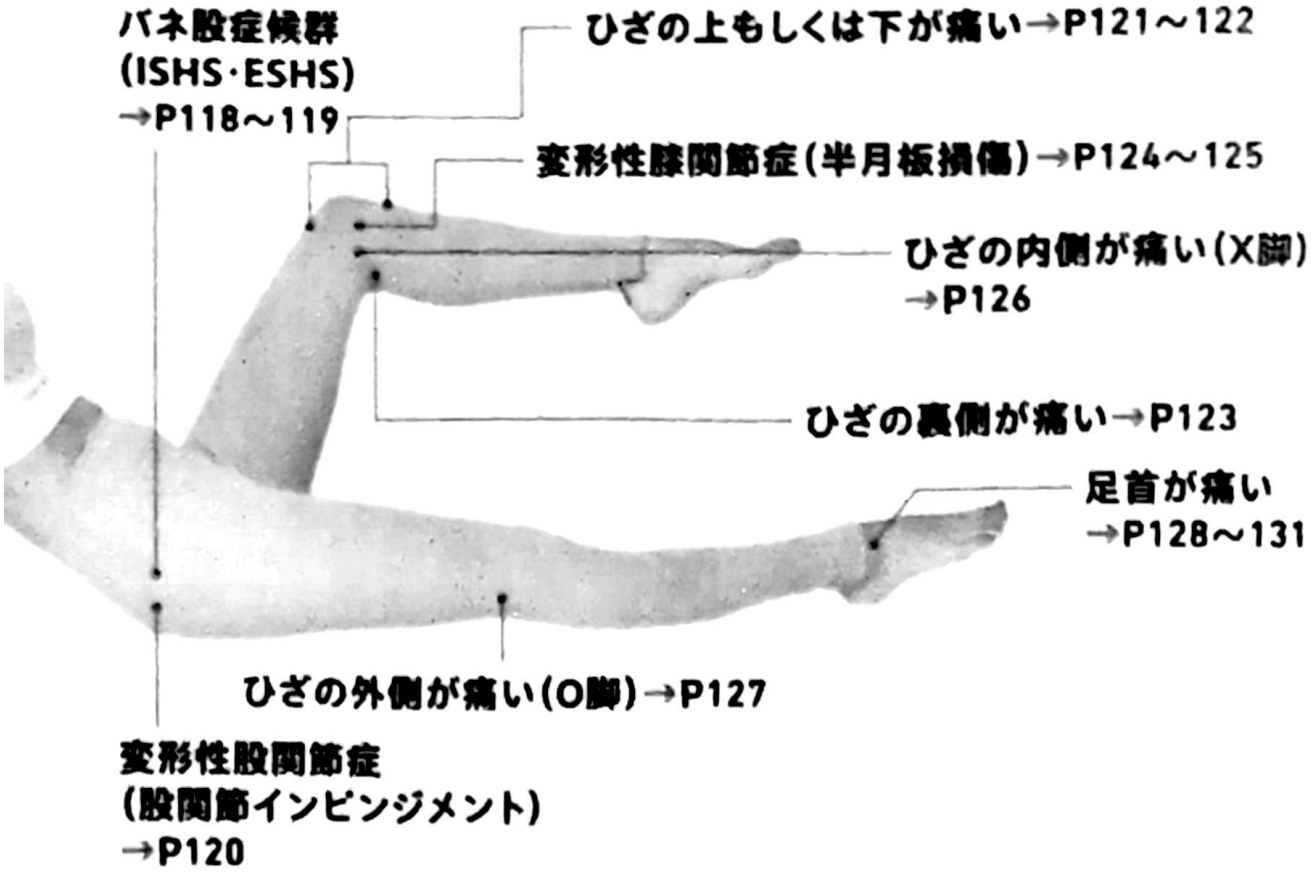
CamScannerでスキャン



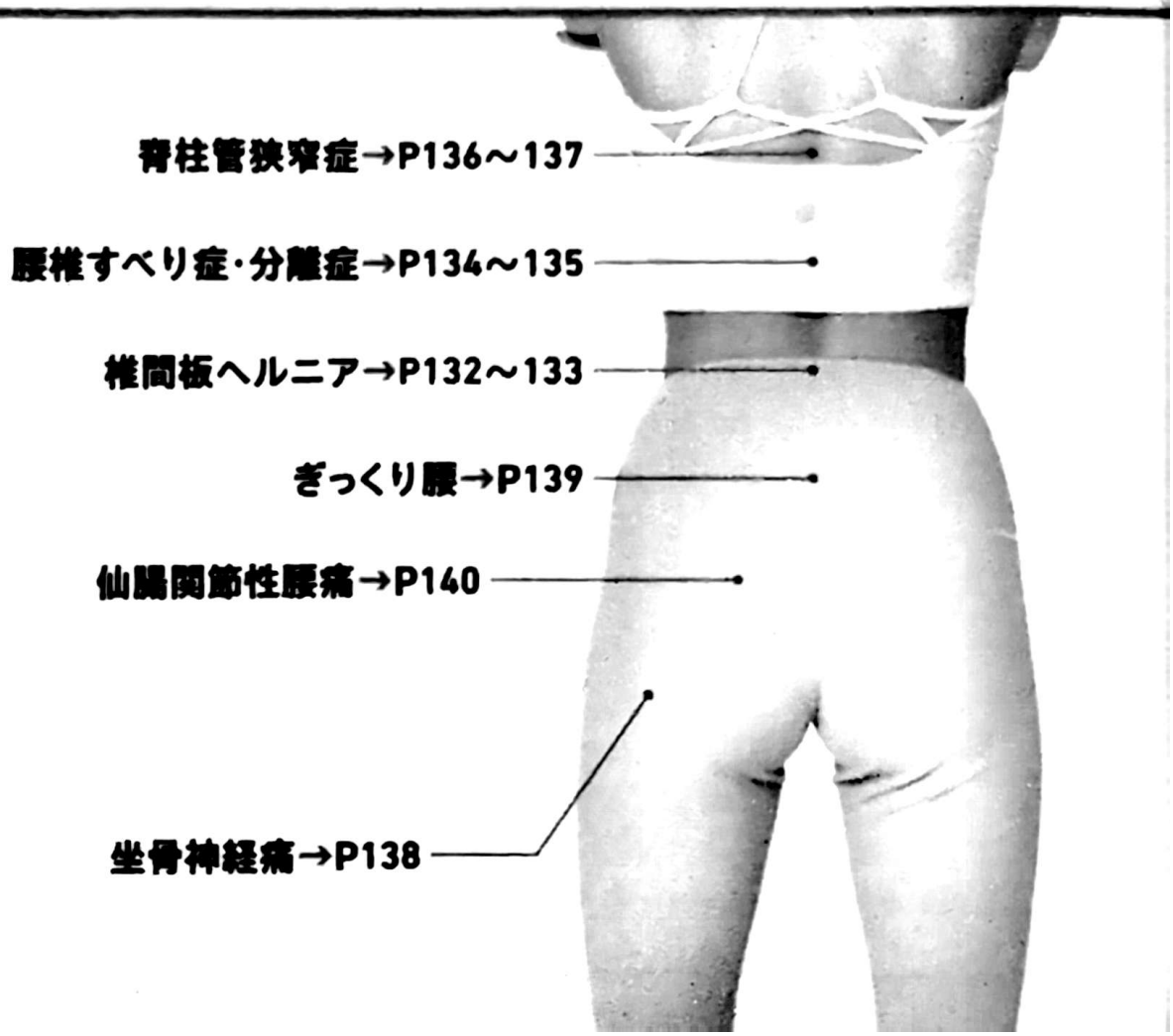
関節（骨や腱）の痛み



CamScannerでスキャン



腰(骨や腱)の痛み



CamScannerでスキャン

はじめに ……2
あなたのコリや痛みを癒す ストレッチが必ず見つかります ……4
コリと痛みのビジュアルMAP ……6

第1章
コリと痛みはなぜ起こる？ストレッチはなぜ効く？

コリと痛みとストレッチの法則

(1) そもそもコリってなに？ ……16
(2) 痛みにもさまざまな「種類」がある！ ……20
(3) まさか!? 心や社会も痛みを生み出す！ ……22
(4) コリと痛みを癒す「ストレッチ」のしくみ ……24
(5) ストレッチ7つの法則 ……26

コリと痛みの原因 ゆがみがわかる3つのテスト ……32

第2章
コリと痛みをピンポイントで狙う「症状別ストレッチ大全」

あなたのコリや痛みに確実にアプローチ！ ……36

上半身のコリと痛み

首の前や横が痛い ……38
首の後ろが凝っている ……42
首～肩のラインが凝っている ……44
腕が上がらない ……46
肩甲骨周辺が重い ……47
肩甲骨の間が痛い ……54
脇の下が痛い ……57
胸が痛い ……59
背中が痛い ……62
二の腕が張っている ……65
力こぶが張っている ……66

CamScannerでスキャン

前腕が張っている …… 67
指が痛い …… 69
頭の横が痛い …… 73

下半身のコリと痛み

腰が痛い …… 74
脇腹が痛い …… 80
お腹が張っている …… 82
股関節の動きが悪い …… 84
お尻が痛い …… 86
股関節の内側が痛い …… 88
股関節の外側が痛い …… 90
太ももの前面が痛い …… 91
太ももの裏側が痛い …… 95
すねの外側が痛い …… 98
すねの内側が痛い …… 99
ふくらはぎが痛い …… 100
足の裏や足の指が痛い …… 104

腱や骨の痛みに確実にアプローチ！ …… 108

関節（腱や骨）の痛み

顎関節症 …… 109
手首が痛い …… 110
ひじの内側が痛い …… 112
ひじの外側が痛い …… 113
四十肩・五十肩 …… 114
変形性肩関節症（肩関節インピンジメント） …… 116
バネ股症候群（ＩＳＨＳ・ＥＳＨＳ） …… 118
変形性股関節症（股関節インピンジメント） …… 120
ひざの上もしくは下が痛い …… 121
ひざの裏側が痛い …… 123
変形性膝関節症（半月板損傷） …… 124
ひざの内側が痛い（Ｘ脚） …… 126
ひざの外側が痛い（Ｏ脚） …… 127
足首が痛い …… 128

腰（腱や骨）の痛み

椎間板ヘルニア …… 132
腰椎すべり症・分離症 …… 134

CamScannerでスキャン

脊柱管狭窄症 136
坐骨神経痛 138
ぎっくり腰 139
仙腸関節性腰痛 140

第3章 パーツの悩みを解消する「ゆがみ別ストレッチ大全」

カラダのゆがみが痛みを生む！ 142

カラダのゆがみ

あごのゆがみ 144
ストレートネック 145
頸椎ヘルニア 146
猫背 147
肋間神経痛 148
胸郭出口症候群 150

フラットバック 151
反り腰 152
扁平足 153
ハイアーチ 154

第4章 なんとなくの不調を解消する「リラクゼーション大全」

異常はないけど不調はある！ 156

リラクゼーション

起立性障害（立ちくらみ） 158
緊張型頭痛 160
自律神経失調 161
胃痛・消化器不全 162
手足の冷え 163
手足のむくみ 164

CamScannerでスキャン

更年期障害 165
PMS（月経前症候群） 168
いぼ痔 169

リラクゼーション・ルーティン
モーニング・ルーティン 170
昼間のクイックリセット 172
ナイト・ルーティン 174

第5章 ケガや故障時に役立つ「リハビリテーション大全」

ケガや故障のときこそ正しいケアが大事！ 178
リハビリテーション
扁平円背炎 180
シンスプリント 184
テニス肘（上腕骨外側・内側上顆炎） 185
ローテーターカフの疾患 186
関節リウマチ（手指） 188
肩関節唇損傷・腱板損傷 189
肩関節脱臼 190

フィットネストレーナー野上鉄夫の
ストレッチ・カルテ
こんな事例がありました！ 191

CamScannerでスキャン

第1章

コリと痛みはなぜ起こる？ストレッチはなぜ効く？

CamScannerでスキャン

そもそも コリってなに?

不良姿勢やゆがみが出発点。筋肉の緊張が負の連鎖を招く!

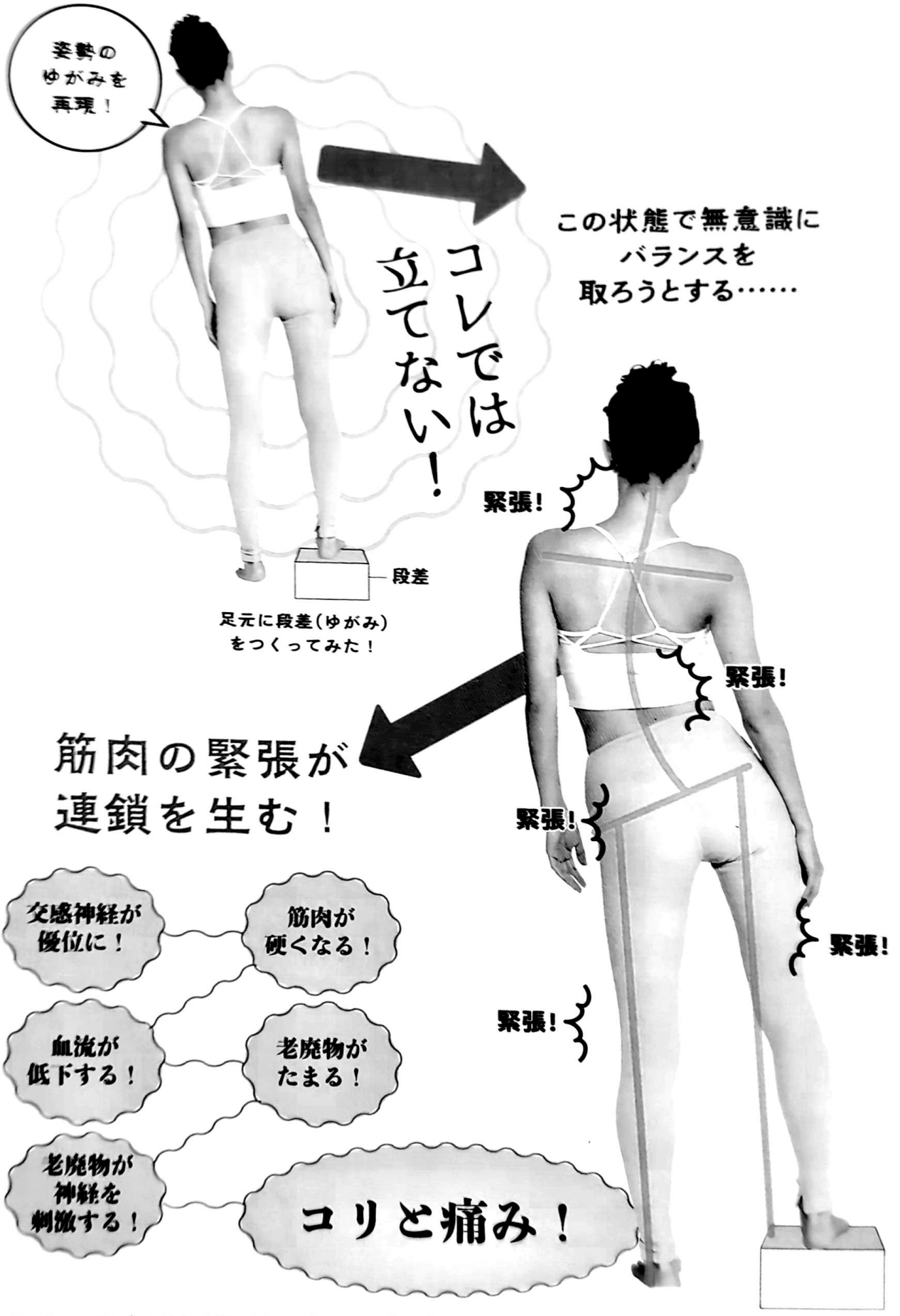
カラダを支えたり、動かしたりするための筋肉を「骨格筋」といいます。骨格筋は、骨に付着し、ゴムのように伸びたり縮んだりすることで関節を動かします。基本的に脳からの指令によって伸縮しますが、無意識に筋肉が縮んで緊張してしまうことがあります。

左図は、姿勢がゆがんでいる状態を意図的に再現したもの。カラダがいずれかに傾いていると、前後左右に振り戻し、無意識にバランスをとろうとします。このとき、カラダに無意識の力みが生じ、筋肉が縮んで緊張してしまうのです。

筋肉のコリとは、この緊張が長く続き、カチカチに固まってしまった状態のこと。カラダを興奮・活発化させる自律神経「交感神経」が優位になり、血管が収縮して血流が低下。さらに老廃物もたまり、それが神経を刺激することで、痛みを感じることもあります。筋肉のコリや痛みとは、こうした負の連鎖によって生じるものなのです。

CamScannerでスキャン

姿勢のアンバランスが「コリ」の出発点！

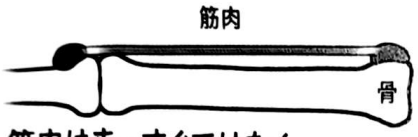


CamScannerでスキャン

筋肉のコリ、なにが起きている？

筋肉のコリを感じたとき、
カラダの中ではなにが起きているのでしょうか？
コリと痛みのメカニズムを解説します！

伸びているようで伸びてない



筋肉はまっすぐではなく、

斜めについていることが多い

筋肉（骨格筋）は、骨をつなぐ関節をまたいで付着しているため、伸び縮みすることで関節を動かすことができます。コリをほぐそうとなんとなく筋肉を伸ばしたりしますが、実は筋肉は骨に沿ってまっすぐついているわけではありません。大体の筋肉は斜めに付着しています。伸ばしているつもりでも、実際は伸ばせていないことがほとんど。

筋肉が縮みっぱなし

姿勢や動きのゆがみによって、無意識の力みが生じてしまいます。このとき、筋肉は必死にバランスをとろうと縮んで緊張します。デスクワークで座りっぱなしといった偏った姿勢が常態化すると、本来は伸び縮みする筋肉ですが、緊張することがクセとなり、カチカチに固まってしまいます。これが筋肉の「コリ」の状態です。

通常は伸び縮みするところ……
力んで縮みっぱなし！

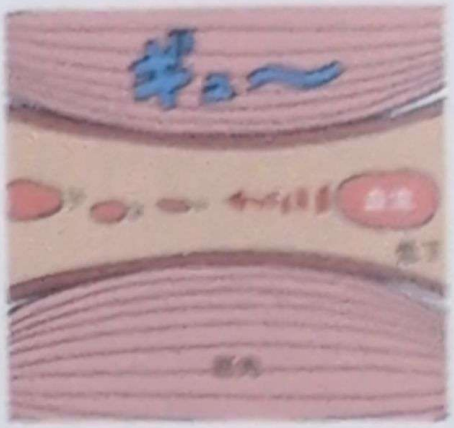
筋肉のまわりの結合組織が可動範囲内で固まる

筋肉と骨をつなぐ結合組織というものがあります。これらはコラーゲンという線維状のタンパク質でできています。また、筋肉は筋膜という被膜に包まれていますが、これも材質はコラーゲン。これらの結合組織、実は動かす範囲だけで再生されるしくみになっています。つまり、普段動きが少ない生活であれば、結合組織はその範囲内で再生されて柔軟性を失い、カラダはどんどん硬くなっていくのです。

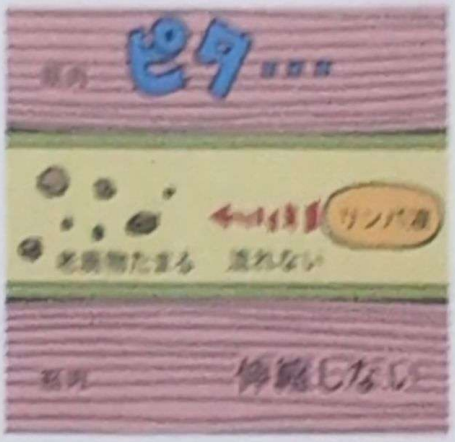
CamScannerでスキャン

血管が収縮して血流が低下する

筋肉が緊張して収縮すると、物理的に血管が圧迫され、血液の流れが低下してしまいます。また、筋肉の緊張が続くと、自律神経の交感神経の興奮を高めます。交感神経は血管を収縮させる働きがあるため、これもまた血流低下の原因に。血流が低下すると、栄養素や酸素の運搬が滞り、神経を刺激して痛みや重さを感じるようになってしまうのです。



リンパ液の流れが低下して老廃物がたまる



血管に沿う形で分布しているのがリンパ管です。リンパ管は細胞から漏れ出した水分を回収する役割があり、その中には多くの老廃物も含まれています。リンパ管は心臓のようなポンプを持たず、筋肉の伸縮運動によって流れています。つまり、筋肉が固まってしまうと、リンパ液の流れが低下し、老廃物もたまってしまうというわけです。

筋肉の感覚センサーが邪魔をする

筋肉の内部には、負荷のかかり具合を探知する「筋紡錘（きんぼうすい）」というセンサーがあり、筋肉の端にある腱の中にも「ゴルジ腱器官」というセンサーがあります。これらは筋肉の伸び具合（＝負荷）を探知し、伸びすぎの場合は、反射的に縮んで伸びないようにしています。筋肉が硬くなると、探知する伸びの範囲が狭くなり、ますます伸ばしにくくなる性質があるのです。

CamScannerでスキャン

痛みにもさまざまな「種類」がある！

ストレッチはタイミングが大事
痛みの種類に合わせた対処を！

カラダの痛みといっても、さまざまな種類があり、ひと括りにすることはできません。痛みは、大きく分けて「腱や骨の痛み」と「筋肉のコリと痛み」に分けられます。

骨や腱の痛みの場合は、安静にする保存療法が基本。ストレッチをやるのは回復期のリハビリテーションに限定されます。

また、これらの痛みには慢性痛と急性痛という種類があります。主に外傷や故障を原因とするのが急性痛で「激しい痛み」が特徴。

一方、日々のカラダの使い方や不良姿勢などによるコリが原因となる筋肉の痛みが慢性痛です。基本的に神経の伝達が遅く、迷走して脳に伝わるので、肩全体が重いといった比較的広い範囲に鈍い痛みとして感じられるのが特徴です。

本書で紹介するストレッチが有効となるのは、筋肉の慢性痛。迷走する痛みに対応するため、さまざまな角度からアプローチし、痛みの解消を狙います。

CamScannerでスキャン

痛みの種類

筋肉のコリと痛み

慢性痛

［原　因］　不良姿勢・ゆがみ・ストレスなど
［神経伝達］**遅い**

筋肉のコリを原因とする痛み。神経伝達が遅く、迷走して脳に伝わるため、比較的広い範囲に鈍痛として感じやすい。ストレッチが有効。

［対　処］
ストレッチが有効！

急性痛

［原　因］　肉離れなどの障害・外傷
［神経伝達］**速い**

肉離れなどの障害や外傷を原因とする筋肉の痛み。基本的に保存療法で対処し、回復期のリハビリテーションとしてストレッチを実践する。

［対　処］
安静に！リハビリ期にストレッチ！

腱や骨の痛み

慢性痛

［原　因］　オーバーユース・ゆがみなど
［神経伝達］**状態によって変化**

痛みがひどい場合は保存療法。骨の磨耗などが主な原因だが、カラダのゆがみが影響しているため、根本治療としてストレッチが有効。

［対　処］
痛みが強い場合は安静！予防やリハビリ時にストレッチ！

急性痛

［原　因］　外傷・骨折など
［神経伝達］**速い**

骨折などの故障や外傷による痛み。保存療法からの回復期にリハビリテーションとしてストレッチを段階的に行うことが大切。

［対　処］
安静に！回復期のリハビリにストレッチ！

CamScannerでスキャン

まさか!?
心や社会も痛みを生み出す!

カラダだけでなく心のストレッチも大切な目的

コリや痛みを生み出すのは、不良姿勢など物理的な問題だけではありません。**心のストレスや社会的な影響**も関係しています。

人間関係や仕事上の問題など、現代人の多くはストレスを抱えながら生きています。そして、その不安や焦りなどの感情は、**脳からカラダに信号として伝えられ、ストレスという危機に対応すべく反応を起こします。**交感神経が興奮し、血管が収縮したり、筋肉の緊張を招いたりするのです。

結果、筋肉のコリと痛みにつながっていきます。

また、コロナ禍という社会的な問題も影響しています。行動制限という心的ストレスだけでなく、**リモートワークの普及による運動不足や座位時間の増加**が、筋肉を硬くし、コリや痛みを生み出します。海外の研究では、座位時間が長いほど死亡リスクが上昇するというデータも。

カラダだけでなく心のリラクゼーションもストレッチの重要な目的です。

CamScannerでスキャン

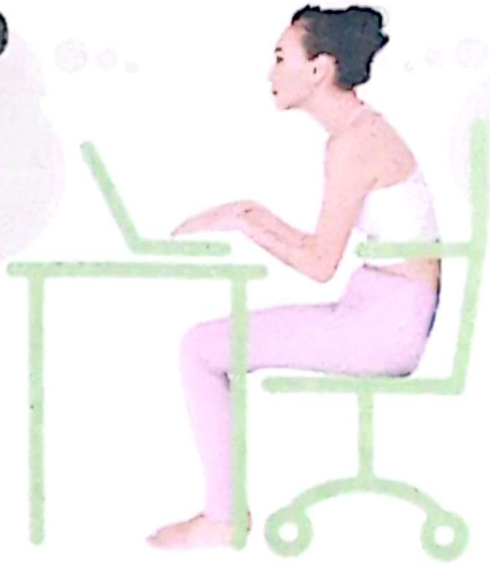
コリと痛みを生み出す社会的背景

心理社会的ストレス

・人間関係
・自己肯定感の低下
・SNSの中傷
・仕事のノルマ……

↓

交感神経が興奮



コロナ禍

・行動制限
・リモートワークによる座位時間の増加
・コミュニケーションの不足

↓

カラダを動かさなくなる

心や社会の影響がカラダに降りそそぐ！

戦闘モード！
抗ストレス反応
老廃物がたまる！
血流が低下！
座りっぱなしの不良姿勢！
筋肉のスイッチが入りっぱなし！
血管が収縮！
神経を刺激！
代謝の低下！
筋肉が硬くなる！

CamScannerでスキャン

コリと痛みを癒す「ストレッチ」のしくみ

コリと痛みの症状に合わせ正しくアプローチすること！

コリと痛みは、姿勢のゆがみやカラダの使い方などの物理的な要因と、ストレスなどの心理的な要因が関係していることを解説しました。そして、本書ではこれらの悩みを解消する対処法として、ストレッチを推奨しています。それは、なぜなのでしょうか？

ストレッチは、単純に筋肉を伸ばしてほぐすだけと思われるかもしれませんが、実はそれだけではありません。血流の促進や、老廃物の拡散、リラクゼーション、自律神経のバランス改善など、ストレッチはコリと痛みの原因に対し、多角的にアプローチできる最適な手段なのです。

しかし、ストレッチにも種類があり、それぞれにメリットやデメリットがあります。誤った方法で筋肉を伸ばすと、逆に血流が低下したり、迷走する痛みに対応できなかったりすることも。症状に合わせ、伸ばす角度を調整したり、少し動かしたり、正しく行うことが大切なのです。

CamScannerでスキャン

ストレッチの種類と効果

止めて伸ばす 静的ストレッチ（スタティック）

メリット

筋肉の伸びは最大！

デメリット

血流が低下する

カラダを固定し、一方向にしっかり伸ばすストレッチ。筋肉の伸びは最大になるが、逆に血管が圧迫され血流が低下してしまう側面も。筋肉の細かい向きや周辺筋肉へのフォローが不完全に。

本書のストレッチはほぼコレ！

ゆる〜い ゆるく動かす 動的ストレッチ（ダイナミック）

メリット

伸ばしながら血流アップ！慢性痛をやわらげる

デメリット

伸び幅は最大ではない

該当部位を軽く動かしながら筋肉の緊張をゆるめるストレッチ。筋肉の伸びは最大にはならないが、筋肉が伸び縮みを繰り返すため血流はアップする。筋肉の細かい向きや周辺筋肉にも対応し、慢性痛に効果を発揮。

CamScannerでスキャン

ストレッチ 7つの法則

ストレッチの効果を最大に！ コリと痛みを解消するコツ

「なんとかコリや痛みを解消したい」という思いは、本書を手に取った皆さんに共通する願いだと思います。その願いを叶えるために、ぜひ守ってほしいルールが7つほどあります。

それは、ストレッチの効果を最大限に引き出し、**コリや痛みを確実に解消するための法則**です。とても簡単なので、意識的に取り入れてみてください。

まずは、**動きやすい服装**で筋肉をしっかり伸ばせるようにすること。**勢いをつけて思い切り伸ばそうとすることも必要ありません。深呼吸をしながらゆっくり**行いましょう。

さらに**自律神経を整えるための環境**も大切です。ストレッチはのんびりやることが大切。心からくつろげる状況で行ってください。

最後は、筋肉の性質に関係すること。**筋肉のつながりや方向を意識し、こまめにやるようにしましょう。**生活習慣として取り入れることが、コリや痛みの根本的な解消につながります。

CamScannerでスキャン

法則1 動きやすい服装で行う

動きの邪魔に
ならない服装！

デニムなどの硬い素材の服装は、ストレッチ動作の妨げになるので避けること。ゆったりとしたサイズのものや、伸縮する素材のものなど、筋肉をしっかり伸ばせる服装を選びましょう。

法則2 深呼吸でカウントする

深呼吸の
回数で
カウント！

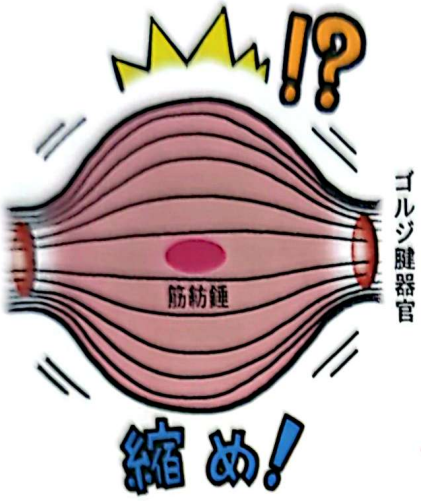
ゆっくり
大きく
深呼吸

ストレッチを行うときは、必ずゆっくり深呼吸をします。伸ばしているときに息を止めないこと。そして、本書のストレッチの実施目安（伸ばす時間）は、呼吸の数でカウントします。

CamScannerでスキャン

法則3 反動をつけない

●反動をつけると……



反射センサーが働き
筋肉が縮んでしまう

●ゆっくり伸ばす!

反射センサーが働かず筋肉を
十分に伸ばせる

必死に伸ばそうと勢いをつけてはいけません。勢いをつけて無理に伸ばそうとすると、筋肉の感覚センサー（P19）が反射的に筋肉を縮めようとしてしまいます。ゆっくり伸ばしましょう。

CamScannerでスキャン

法則4 心が落ち着く環境で行う

視覚

照明を暗くする

照明を間接照明だけにするなど、視覚的な情報を減らし、カラダの感覚に集中することも大切。

聴覚

ゆったりした音楽を流す

交感神経を刺激する激しい音楽は避け、ゆったりとしたリズムの癒し系の音楽をかけて心を安らげること。

嗅覚

好きな香りのアロマをたく

副交感神経を高めるために、自分の好きな香りのアロマをたくなどすると、リラックス効果がアップ。

温度

筋肉を温めて伸ばす

入浴や、温かいお湯で絞ったタオルなどで筋肉を温めると、より筋肉が伸びやすくなる。

水分

しっかり水分をとる

ストレッチで血流を促進することも大事。血液の通りをよくするためにも水分をしっかり補給すること。

副交感神経を高めてリラックス！

心を安らかにし、副交感神経を優位に切り替えることもストレッチの目的。照明を暗くしたり、癒し系の音楽をかけたり、感覚的にリラックスできる環境で行うようにしましょう。

CamScannerでスキャン

法則5 筋肉の向きやつながりを意識

●この筋肉の向きや
つながりを意識すると……

イマイチ…

まっすぐ伸ばすより……

よく伸びる

内側に
ひねる

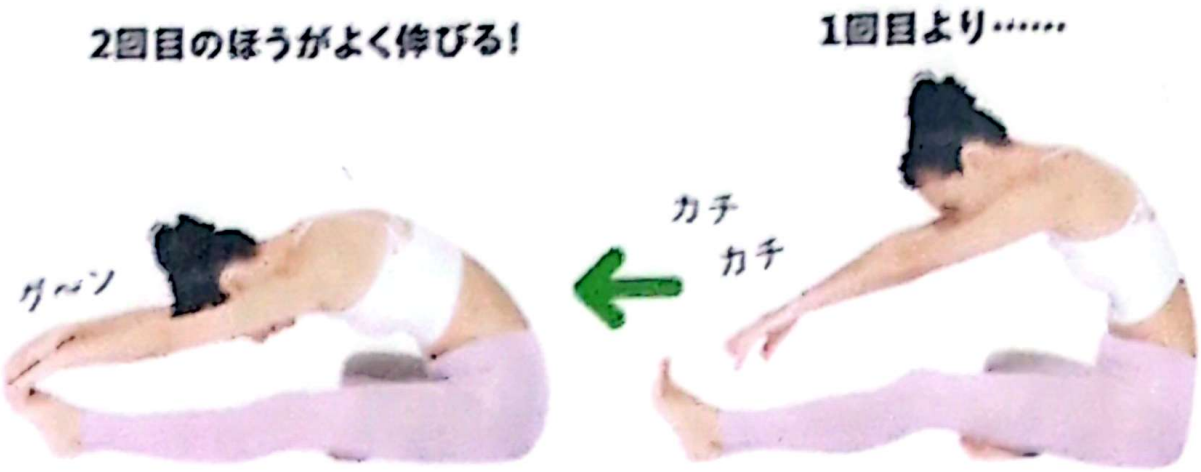
斜めにひねったほうが
よく伸びる！

●たとえば手首を曲げる
前腕の筋肉は……

本書で紹介するストレッチは、筋肉の向きやつながりを考慮したプログラムになっています。手首や足首の角度ひとつで筋肉の伸び幅が変わってくるので、細かな動作に注意しましょう。

CamScannerでスキャン

法則6 複数セットを行う



筋肉は、反復することで、より伸びる性質を持っています。ストレッチ効果のビフォアもアフターで柔軟性がアップしているのはそのせい。同じ動作を複数セット繰り返すことで効果が上がります。

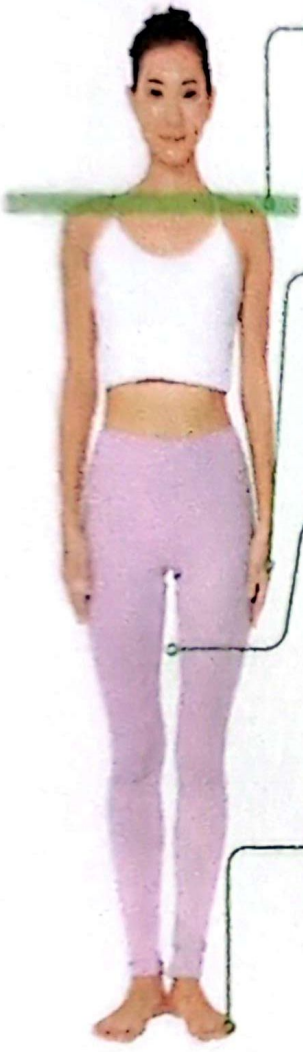
法則7 こまめに行う

1回のストレッチの柔軟性効果は、長くても90分。それ以上の時間が空くと元に戻ってしまいます。少しずつカラダの柔軟性を高めるなら、日常生活の中でこまめに行うことが重要です。

CamScannerでスキャン

コリと痛みの原因
ゆがみがわかる
3つのテスト

3つのテストで動きの悪い部位や左右差がある場合は、筋肉のコリやゆがみがあるのかも!? コリと痛みの原因は、ストレッチで解消しましょう!



CHECK
両肩の高さは?
左右とも水平ならOK。左右に傾いているとゆがみアリ。

CHECK
手の甲の向きは?
手の甲が外を向いているならOK。前を向いていると猫背。

CHECK
太ももやひざにスキマは?
手のひら1枚分以内ならOK。拳ひとつ分がひざに入るとO脚、太ももに入るとX脚。

CHECK
つま先の向きは?
つま先の向きが左右均等ならOK。左右差あればゆがみアリ。

CHECK
腰のスキマは?
手のひら1枚分で正常。拳ひとつ以上のスキマがあれば反り腰、手のひら1枚も入らなければフラットバックに。

CHECK
手の位置は?
手のひらが前後中央にあればOK。前側にずれるようなら猫背気味。

CHECK
ひざが曲がってない?
自然にまっすぐならOK。後ろに張っていると反り腰、前に曲がっていると猫背。

テスト1 立位テスト

リラックスした状態でかかとを合わせて立ちます。正面は鏡の前で左右差などを確認し、横向きの場合は壁にかかとをつけてお尻や肩甲骨、頭のラインがまっすぐかをチェックします。

CamScannerでスキャン

テスト2 オーバーヘッドスクワットテスト

両手を真上にあげた状態から、ひざの角度が90度になるまで腰を落とします。ひざやつま先の向き、脚のあがり具合、背中のラインがまっすぐになっているかをチェックします。

CHECK

ひざの向きは？

ひざの向きがつま先と同じ方向に向き、左右差がなければOK。向いていなければゆがみアリ。

CHECK

手の高さは？

腕がまっすぐ上がっていればOK。頭より前に下がっていると、肩まわりの柔軟性に難アリ。

CHECK

背中はまっすぐ？

背中のラインがまっすぐであればOK。反ったり、曲がったりしていると姿勢のゆがみアリ。

CHECK

つま先の向きは？

つま先の向きがひざと同じ方向に向き、左右差がなければOK。向いていなければゆがみアリ。

CHECK

太ももは水平？

ひざが90度曲がり、太ももが水平になればOK。角度が浅ければ、ひざや足首、股関節の柔軟性に難アリ。

CamScannerでスキャン

CHECK

グラグラしない？

バランスが安定していればOK。グラグラするようならゆがみアリ。

CHECK

ひねりに左右差は？

左右均等に上体をひねられればOK。左右差があるようならゆがみアリ。

CHECK

ひざの向きは？

ひざの向きがつま先と同じ方向に向き、左右差がなければOK。向いていなければゆがみアリ。

CHECK

つま先の向きは？

つま先の向きがひざと同じ方向に向き、左右差がなければOK。向いていなければゆがみアリ。

CHECK

歩幅は？

後ろ脚のひざが床ギリギリになるくらい大きく踏み出せればOK。歩幅が狭いと下半身の関節にゆがみアリ。

テスト3 ツイストランジテスト

片脚を大きく踏み出しながら腰を落とし、上体を左右（踏み出した脚側）にひねるテスト。カラダがグラついたり、歩幅が狭かったり、ひねり具合に左右差があったりしないかをチェックします。

CamScannerでスキャン

第2章

コリと痛みをピンポイントで狙う「症状別」ストレッチ大全

CamScannerでスキャン

あなたのコリや痛みに確実にアプローチ！

細かすぎるストレッチ！カラダのコリや痛みを解消

本章では、カラダの各部のコリや痛みに対応するストレッチを解説します。

しかしながら、P20でも述べたように、痛みには種類があります。**「筋肉のコリや痛み」**と、**「腱や骨の痛み」**は性質やストレッチを行うタイミングが異なるので、本章の分類もこれら2つに分けています。

筋肉のコリと痛みについては、大きく**上半身**と**下半身**に分けて掲載しています。上下の分け方は、解剖学の分類とは少し異なり、肋骨の下部にある**横隔膜のラインを基準**にしています。腰は下半身の動きやゆがみに影響を受けやすく、同じ高さにある腹部も下半身に含めました。

筋肉のコリや痛みには、**習慣的なストレッチが有効**です。こまめにやることが予防にもつながります。

腱や骨の痛みは、**「関節の痛み」**と**「腰の痛み」**に分けています。これらについては、P108の注意事項をチェックしてから行うようにしましょう。

CamScannerでスキャン

コリや痛みを大きく2つに分類

筋肉のコリと痛み

横隔膜のラインより下！

下半身のコリと痛み

→P74〜P107

横隔膜のラインより上！

上半身のコリと痛み

→P38〜P73

腱や骨の痛み

さまざまな腰痛！

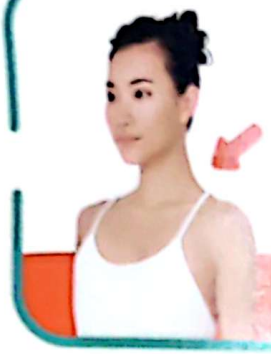
腰（腱や骨）の痛み

→P132〜P140

関節（腱や骨）の痛み

→P108〜P131

CamScannerでスキャン



首の前や横が痛い(横)

目安 10呼吸×2セット(左右)　　オススメ時間 昼

腕の重さを利用して頭をゆっくり横に倒す

STRETCH

腕の重みを利用して
頭を左に倒す

START

頭の上(やや右側)に
左手をのせる

MOVE

頭を左に倒した
状態で前後に
ゆっくり揺らす

? なぜ効く？

なで肩などの姿勢の影響！
首のサイドを広範囲に刺激

首の横は、いかり肩やなで肩の人が痛みを感じやすい部位。肩や肩甲骨から首のほうに伸びている筋肉(僧帽筋上部・肩甲挙筋)が、姿勢の偏りのせいで長時間固定された状態になり、コリにつながっていきます。首を横に倒して前後に振ることで、首のサイドを広範囲に伸ばすことができます。

CamScannerでスキャン

首の前や横が痛い（斜め前）

目安 8呼吸×2セット（左右）　　オススメ時間 昼

頭を斜め後ろに倒して首の斜め前ラインを伸ばす

STRETCH

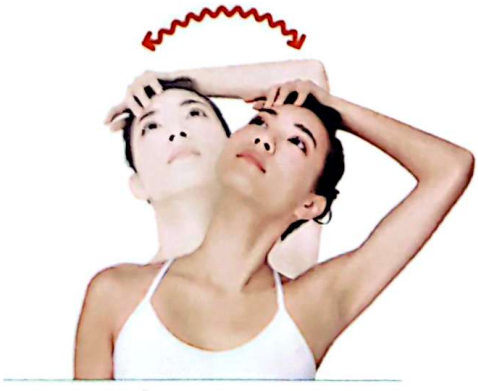
腕の重みを利用して
頭を左斜め後ろに倒す

START

左手を頭(やや右前)の
上にのせる

MOVE

頭を斜め後ろに倒した状態で
ゆっくり左右に揺らす



？ なぜ効く？

**スマホの見すぎで
首の斜め前が凝ってしまう**

耳の後ろから鎖骨のほうに斜めに伸びている筋肉（胸鎖乳突筋）。反り腰のような後方に反る姿勢の影響で首も後方に傾き、バランスをとるためにこれらが緊張してしまいます。また、スマホ画面を見るようなあごを引く姿勢も首の斜め前のコリにつながります。頭を斜め後ろに引き、左右に揺らしてほぐします。

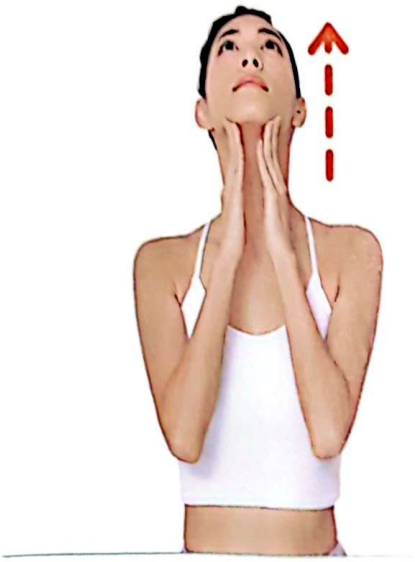
CamScannerでスキャン

首の前や横が痛い(前)

目安 8呼吸×2セット　　オススメ時間 昼

頭を後ろに倒して首の前側を伸ばす

STRETCH



両手で持ち上げて頭を
真後ろに倒す

START

あごの下を両手で支える

MOVE

頭を真後ろに
倒した状態で左右
にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

**首前のコリは
肩こりにもつながる！**

首の前が凝っていると、頭部を前に引っ張ってしまうために、肩こりなどが悪化してしまうことも。呼吸も浅くなりがちなので、自律神経の影響で血流が低下しやすくなります。デスクワークが長時間続くような場合は、首前を1時間おきにストレッチでこまめにほぐすことが有効です。左右に動かすのがポイント。

CamScannerでスキャン

首の前や横が痛い（横）

目安 8呼吸×2セット（左右）　　オススメ時間 昼

頭を真横に向けて首の横側を伸ばす

STRETCH

右手でリードしながら、
頭を右に向ける

START

右手であごの左側を押さえる

MOVE

頭を右に向けた
状態で上下に
ゆっくり揺らす

？ なぜ効く？

ひねる方向にクセ？
一定方向に偏ると凝る

リビングで横になってテレビを観るときや、スマホを見るときにいつも同じ方向に首をひねっていると、筋肉のバランスに偏りが出てきます。左右差がひどくなると、首の前や横にコリや痛みを感じるようになります。首の筋肉は、基本的に縦に走っているため、ひねる動きによって、より伸ばせるようになります。

CamScannerでスキャン

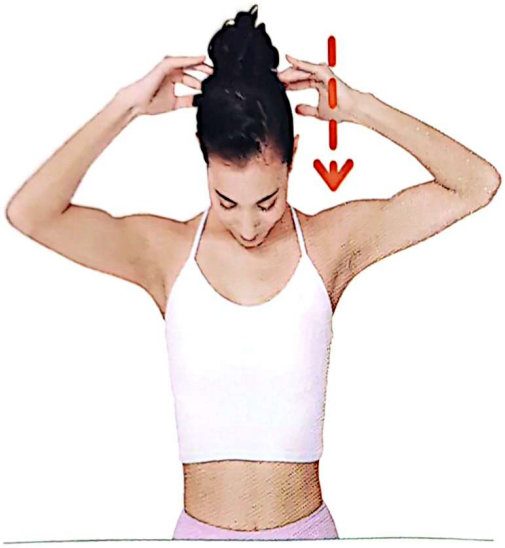
首の後ろが凝っている

目安 10呼吸×2セット

オススメ時間 昼

頭を前に倒して首の後ろ側を伸ばす

STRETCH



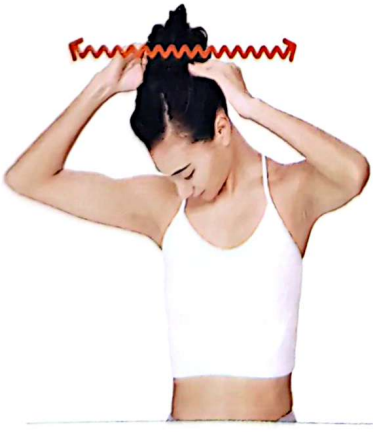
両手で軽く押しながら頭を
前に倒す

START

両手の指先で後頭部を押さえる

MOVE

頭を前に倒した状態で
左右にゆっくり揺らす



? なぜ効く？

頭を支えるために
首後ろが突っ張る

長時間のデスクワークのとき、頭の位置をPC画面側に近づけるほど、頭の重さを首の後ろで支えることになります。また、スマホを操作するためにうつむくだけでも、首後ろの筋肉は緊張します。これらの動きが長時間に及べばコリや痛みに。首の筋肉は、骨の左右にあるため、伸ばしながら左右に揺らすのが有効。

CamScannerでスキャン

首の後ろが凝っている（斜め後ろ）

目安 8呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 昼

頭を斜め前に倒して首の斜め後ろ側を伸ばす

START

右手を頭の上（左後ろ）にのせる

STRETCH

腕の重みを利用して頭を右斜め前に倒す

MOVE

頭を右斜め前に倒した状態で、前方と右方向の範囲でゆっくり揺らす

？ なぜ効く？

首の左右片側ずつ集中してより伸ばす

首の後ろの筋肉（僧帽筋）は、腕を吊り上げる筋肉でもあるため、腕を下ろしながら頭を倒すことで、さらにストレッチ効果を高める（伸び幅が増える）ことができます。頭を斜め前に倒しながら、左右に揺らすことで、左右片側ずつに集中してアプローチできるので、筋肉をしっかり伸ばしたいときに有効です。

CamScannerでスキャン

首~肩のラインが凝っている

目安 10呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 昼

固定した腕の反対側に頭を倒し首から肩を伸ばす

STRETCH

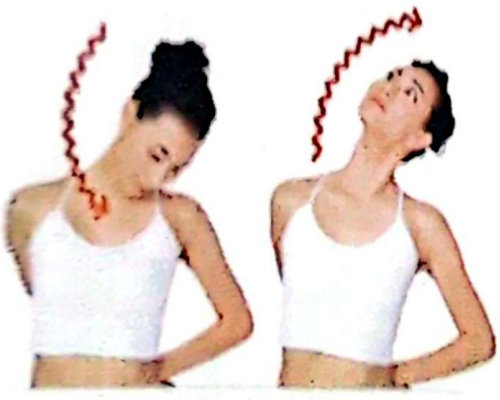
右手を固定したまま頭を左に倒す

START

背中側に両手をまわし、左手で右手首をつかんで軽く左に引く

MOVE

頭を左に倒した状態で前後にゆっくり揺らす



? なぜ効く？

筋肉のつながりを意識し腕を引きながら頭を倒す

肩こりといえば、首~肩ラインの筋肉（僧帽筋）が硬くなる症状が代表的です。長時間のデスクワークなど、姿勢の偏りが主な原因。僧帽筋は、首や頭と肩周辺とをつなげる筋肉なので、腕を引っ張り、肩を固定しながら頭を倒すとストレッチ効果が高まります。前後に首を揺らすことで広範囲をほぐせます。

CamScannerでスキャン

首〜肩のラインが凝っている（斜め）

目安 10呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 昼

斜め前に頭を倒して首から肩を斜め方向に伸ばす

STRETCH

右手を固定したまま頭を
左斜め前に倒す

START

背中側に両手をまわし、左手で
右手首をつかんで軽く左に引く

MOVE

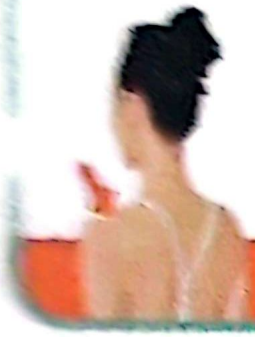
頭を左斜め前に倒した状態で、
前方と左方向の範囲で
ゆっくり動かす

？ なぜ効く？

斜め後方のラインに角度を変えてアプローチ

首〜肩にかけるラインの筋肉（僧帽筋）は、真横方向だけでなく、斜め後方の筋肉（肩甲骨を動かす筋肉）ともつながっています。頭の倒す方向を斜め前に切り替えることで、首〜肩ラインの斜め後ろ側を伸ばしていきます。左右に頭を揺らすことで、内部の細かい筋肉にも刺激が入り、より効果が高まります。

CamScannerでスキャン



腕が上がらない

目安 10呼吸×2セット　　オススメ時間 昼

イスを利用して肩関節や肩甲骨を伸ばす

STRETCH

頭を下方に沈めるようにし、肩を伸ばす

START

イスの背もたれに両手をかけ、上体を前に倒す

MOVE

頭を沈めた状態で、上体を左右に交互にゆっくり振らす

? なぜ効く？

普段の生活で腕を上げる機会が少ない

運動不足で普段から、肩より上に腕を上げる機会が少ない生活をしていると、肩関節が硬くなり、腕が上がらなくなります。周辺の筋肉もカチカチに固まっていることが多いので、腕を上げながら少しずつ可動域を広げていくことが必要です。イスの背もたれを利用することで、自分で上がらない人も伸ばせます。

CamScannerでスキャン

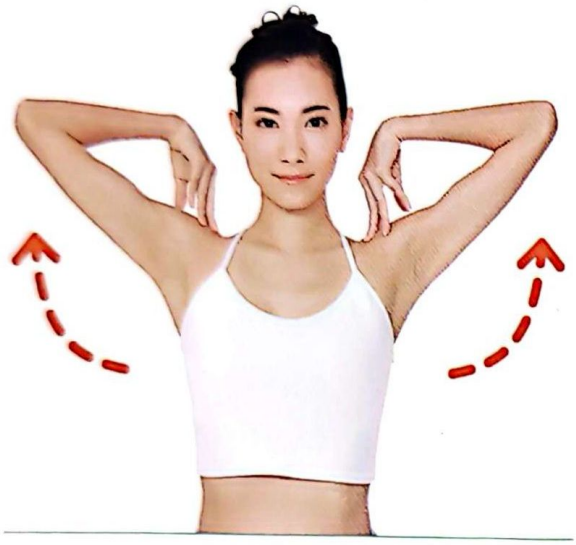
肩甲骨周辺が重い

目安 10呼吸×2セット（前・後ろまわし）

オススメ時間 昼

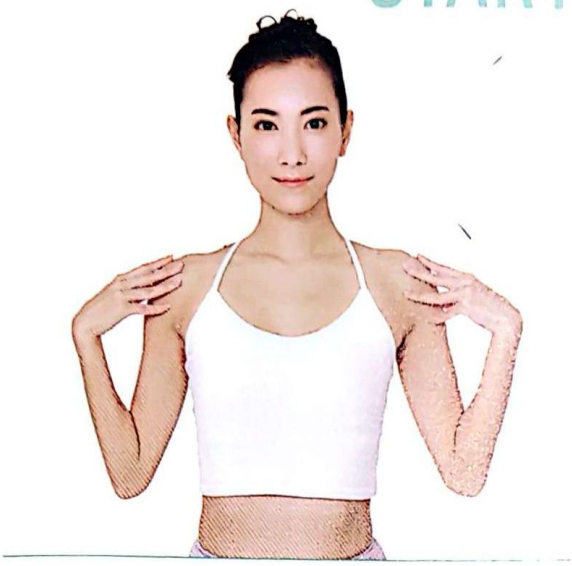
両肩を大きくまわして肩甲骨周辺をほぐす

MOVE



両ひじで大きな円を描くように肩を前後にまわす

START



両手を左右の肩に添える

? なぜ効く？

肩甲骨の筋肉は腕や肩の動きと関係が深い

肩甲骨周辺の筋肉は、基本的に腕を動かすための筋肉です。パソコンやスマホを操作する程度の小さな動きだけの生活をしていると、肩甲骨周辺の筋肉は固まってしまいます。猫背のような姿勢も、これらの筋肉を引っ張り、コリにつながります。まずは、肩と上腕を大きく動かして、肩甲骨の動きをよくします。

CamScannerでスキャン

肩甲骨周辺が重い（肩前部）

目安 8呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 昼

肩の筋肉の前側の筋肉を伸ばす

STRETCH

右手で左手を右側に引く

START

両手を後ろにまわし、
右手で左手首を持つ

MOVE

右手で左手を
前後にゆっくり
揺らす

? なぜ効く？

三角筋は３つに分け
部位ごとにアプローチ

肩にある丸い筋肉（三角筋）は、腕を上げる動きに関連する筋肉です。三角筋は前部・中央部・後部に分けられ、腕を上げる作業が長時間に及ぶなどすると、肩の前側（三角筋・前部）の負担が大きくなります。三角筋は、部位によって筋肉の方向やつき方が変わるので、それぞれの部位ごとにアプローチします。

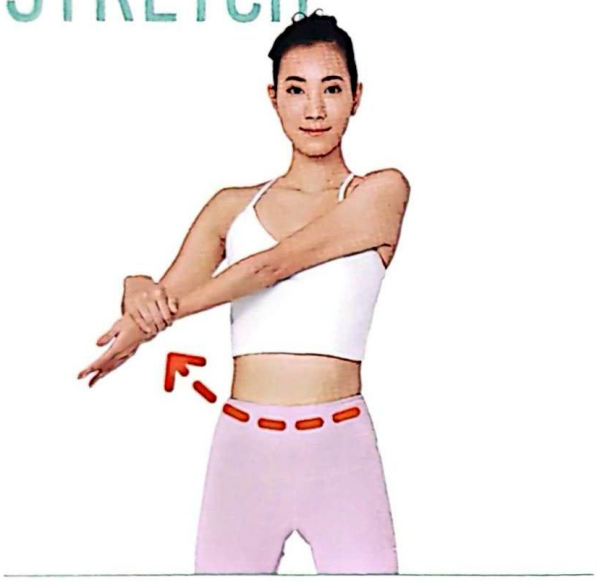
CamScannerでスキャン

肩甲骨周辺が重い（肩中央部）

目安 8呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 昼

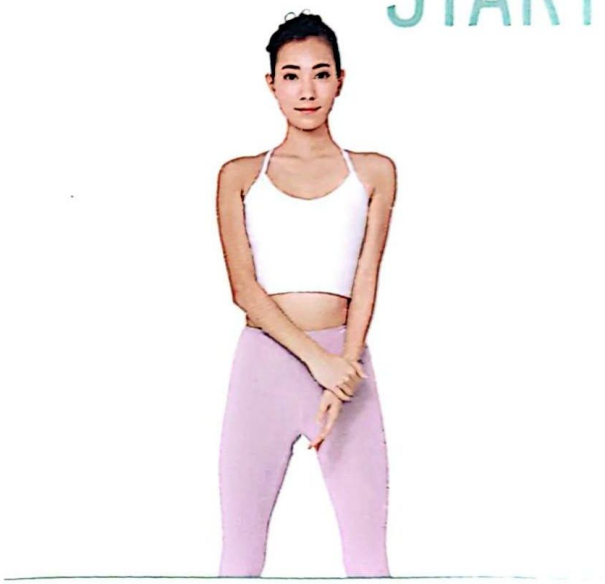
肩の筋肉の中央部を伸ばす

STRETCH



右手で左手を右側に引く

START



左手を伸ばし、
右手で左手首を持つ

MOVE

右手で左手を上下に
ゆっくり揺らす

? なぜ効く？

肩関節を内側に曲げて上下に動かすと有効

肩にある三角筋の中央部は、腕を真横に上げた（外転）ときに負担が多くなる部位です。重い手提げ袋などを長時間持ったときなどに、張りを感じることが多く見られます。中央部を伸ばすには、肩関節を内側に曲げきる（内転）のが効果的。その状態で上下に動かすと、広範囲にアプローチできます。

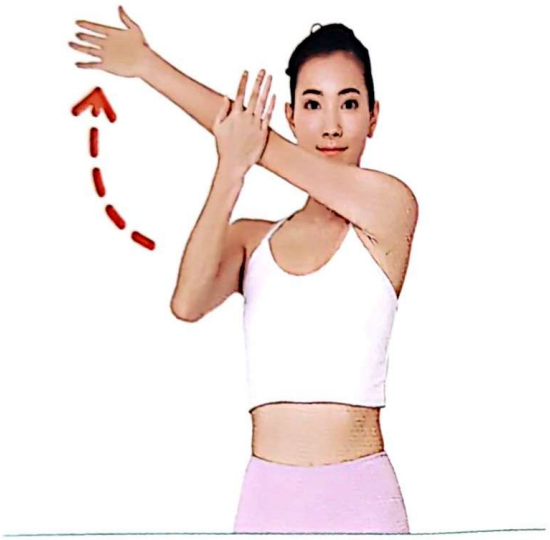
CamScannerでスキャン

肩甲骨周辺が重い（肩後部）

目安 8呼吸×2セット（左右）　　オススメ時間 昼

肩の筋肉の後部を伸ばす

STRETCH



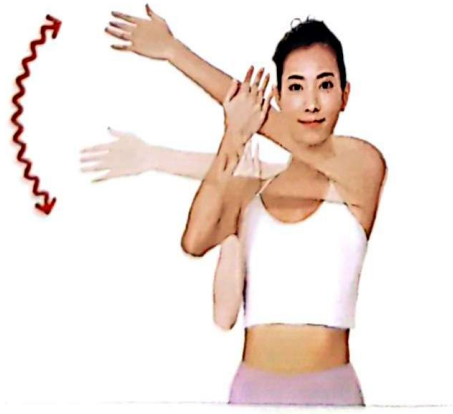
右手で左腕を右斜め上方向に引く

START

左腕を右側に伸ばし、右手で左ひじの少し上を押さえる

MOVE

右手で左腕を上下にゆっくり揺らす



? なぜ効く？

猫背になると無意識にバランスをとる

猫背の場合、腕が前方に垂れ下がる傾向にありますが、そのような状態になると、三角筋の後部がバランスをとるために腕を引っ張ることになり、負担が大きくなります。三角筋の後部を伸ばすには、腕（上腕）を胸に引き寄せること。引き寄せたうえで、上方に動かしてやると、広範囲にほぐすことができます。

CamScannerでスキャン

肩甲骨周辺が重い（中部）

目安 8呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 昼

肩甲骨周辺の筋肉（中部）を伸ばす

STRETCH

右手で左腕を右側に
引きながら、カラダも一緒に
右にひねる

START

あぐらの姿勢で、左腕を右側に
伸ばし、右手で左ひじの
少し上を押さえる

MOVE

右手で左腕を上下に
ゆっくり揺らす

？ なぜ効く？

**上半身をひねりながら
肩甲骨を両端から伸ばす**

猫背で肩を前に巻き込んだり、肩を引き上げたりすると、肩甲骨の外側や内側の筋肉が引っ張られ、そのまま固まってしまいます。肩甲骨の動きが悪くなり、周辺の血流が低下すると、肩こりだけでなく、腰痛などの下半身の痛みにもつながります。肩甲骨の上部・中部・下部に分け、それぞれにアプローチします。

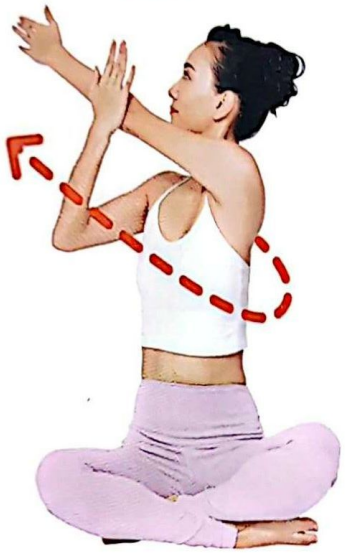
CamScannerでスキャン

肩甲骨周辺が重い(下部)

目安 8呼吸×2セット(左右)　　オススメ時間 昼

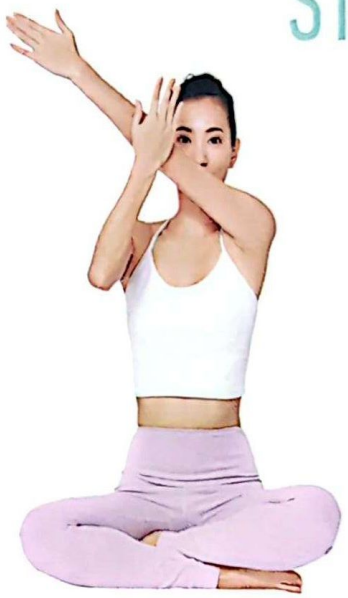
肩甲骨周辺の筋肉(下部)を伸ばす

STRETCH



右手で左腕を右斜め上に
引きながら、カラダも一緒に
右にひねる

START



あぐらの姿勢で、左腕を
右斜め上に伸ばし、右手で
左ひじの少し上を押さえる

MOVE

右手で左腕を上下
にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

腕を引く角度で
部位を伸ばし分けする

肩甲骨周辺の筋肉の上・中・下部を伸ばし分けする方法は、腕を引く角度で分けます。真ん中に引けば中部、斜め上方に引けば下部、斜め下に引けば上部を伸ばすことができます。それぞれの部位では、腕を引きながら上下に動かし、グラデーションをかけるように広範囲にアプローチしていきます。

CamScannerでスキャン

肩甲骨周辺が重い(上部)

目安 8呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 昼

肩甲骨周辺の筋肉(上部)を伸ばす

STRETCH

右手で左腕を右斜め下に
引きながら、カラダも一緒に
右にひねる

START

あぐらの姿勢で、左腕を
右斜め下に伸ばし、右手で
左ひじの少し上を押さえる

MOVE

右手で左腕を上下に
ゆっくり揺らす

? なぜ効く？

**硬い部位やゆがみ部位を
確認しながら伸ばす**

肩甲骨周辺に重さを感じるときは、感覚の神経が過敏し、どの筋肉がどの方向に緊張しているのか把握しづらいもの。そのため、上・中・下部をひと通り伸ばしてみて、伸びた感覚や気持ちよさを強く感じた方向を確認しましょう。カラダのゆがみ部位や、硬いところを中心に伸ばしていくとよいでしょう。

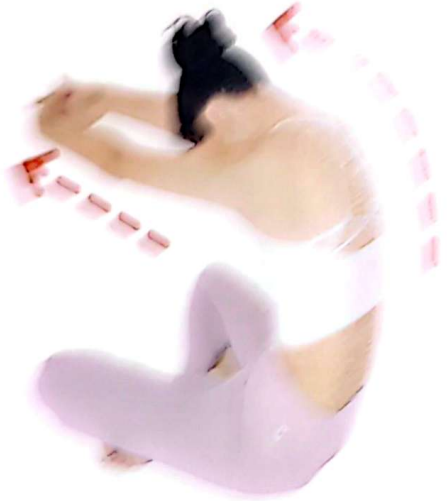
CamScannerでスキャン

肩甲骨の間が痛い(内部)

目安 ○回×2セット　　オススメ時間 ○秒

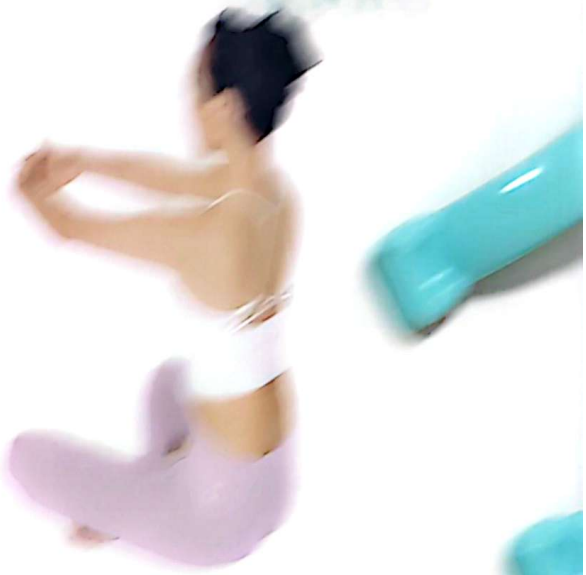
肩甲骨の間の筋肉(僧帽筋)をほぐす

STRETCH



両ひじを伸ばしながら
背中を丸める

START



あぐらの姿勢、脚の長さで
両手を組んで輪をつくる

MOVE

背中を丸めた状態で
上半身を左右に
ゆっくり揺らす

なぜ効く？

偏った姿勢や動きで
肩甲骨の間の筋肉が緊張

長時間のデスクワークや、不良姿勢の影響で、肩甲骨の間にある筋肉が緊張します。左右の肩甲骨の距離を広げる動きによって伸ばしていきますが、上・中・下部の部位に分け、肩甲骨を広げる方向によって伸ばし分けしていきます。両腕を前方に伸ばすと、中部に位置する大菱形筋という筋肉を伸ばします。

CamScannerでスキャン

肩甲骨の間が痛い（上部）

目安 8呼吸×2セット　　オススメ時間 左

肩甲骨の間の筋肉（上部）を伸ばす

STRETCH

両ひじを伸ばしながら
背中を丸める

START

あぐらの姿勢、ヘソの高さで
両手を組んで輪をつくる

MOVE

背中を丸めた状態で
上半身を左右に
ゆっくり揺らす

？ なぜ効く？

伸縮の強度変化によって柔軟性や血流もアップ

両腕を斜め下方向に伸ばすと、肩甲骨の間の上部に位置する小菱形筋という筋肉を伸ばせます。また、左右の肩甲骨の距離を広げた状態で、上半身を左右に動かします。ひねりの角度によって、肩甲骨の間の伸縮の強度が変化し、血流や細かい動きの柔軟性を高めることができます。

CamScannerでスキャン

肩甲骨の間が痛い（下部）

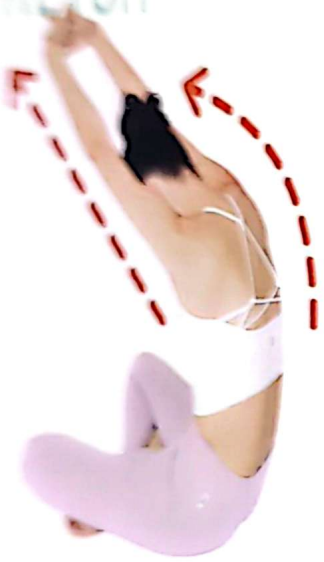
目安 8呼吸×2セット　　オススメ時間 夜

肩甲骨の間の筋肉（下部）を伸ばす

START

あぐらの姿勢、額の高さで
両手を組んで輪をつくる

STRETCH



肩ひじを伸ばしながら
背中を丸める

MOVE

背中を丸めた状態で
上半身を左右に
ゆっくり揺らす

？ なぜ効く？

肩甲骨をほぐし
動く状態にしておきたい

両腕を斜め上方向に伸ばすと、肩甲骨の間の下部に位置する僧帽筋という筋肉（下部）にアプローチできます。猫背の場合は、肩甲骨が外側に引っ張られるため、そのバランスをとるために肩甲骨の間が収縮。反り腰のように胸を張る姿勢の場合は、肩甲骨を内に寄せて常に緊張してしまう傾向があります。

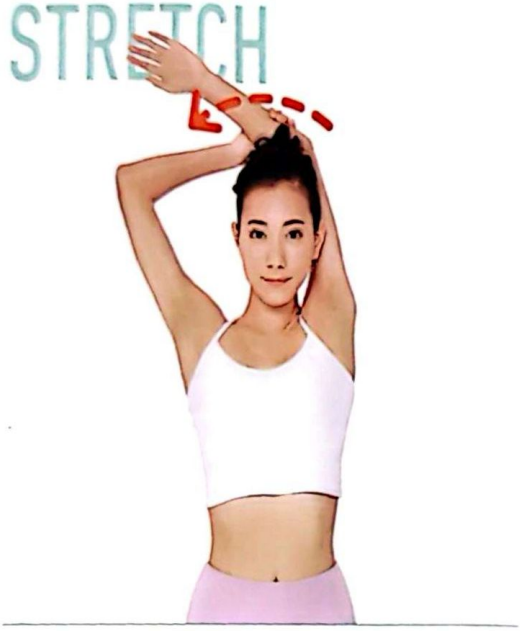
CamScannerでスキャン

脇の下が痛い

目安 8呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 昼

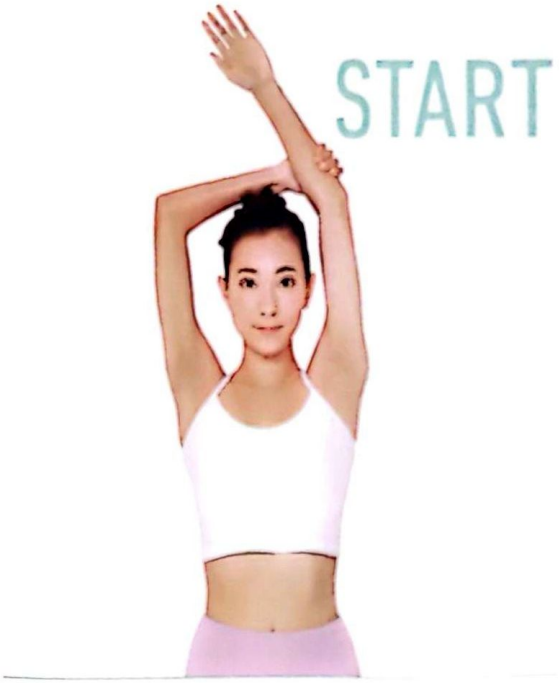
腕を上に引いて脇の下の筋肉を伸ばす

STRETCH



右手で頭の後ろから左ひじを
右側に引く

START



左腕を真上に伸ばし、右手で
左ひじ（やや下）を持つ

MOVE

左ひじを引いた
状態で前後に
ゆっくり揺らす

? なぜ効く？

**脇の下が硬いと
いろいろな問題につながる**

脇の下には、前鋸筋という肩甲骨を動かす筋肉や、呼吸運動を担う肋骨周辺の筋肉（肋間筋）などがあります。脇の下にコリがある場合、肩甲骨の緊張や浅い呼吸などを招くため、肩こりに悩まされていることが多く見られます。猫背をはじめとする不良姿勢も、実は脇の下に原因があることもしばしば。

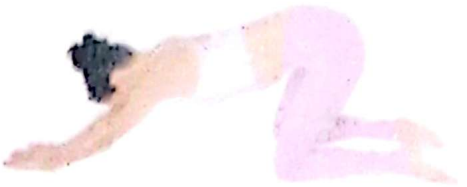
CamScannerでスキャン

脇の下が痛い

目安 10呼吸×2セット　　オススメ時間 夜

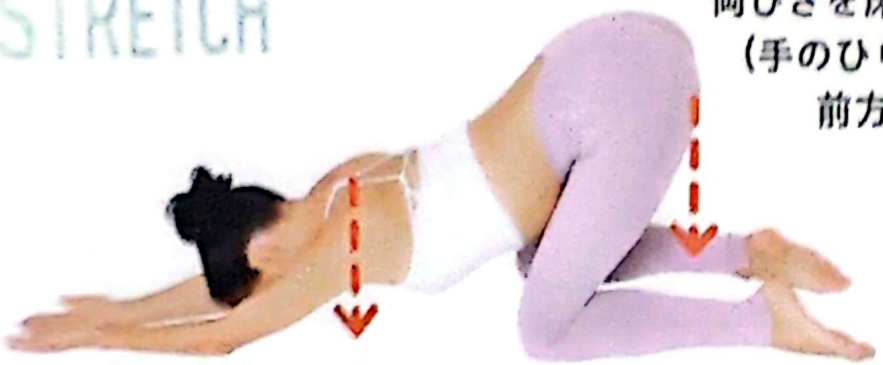
両腕を上に伸ばして脇の下の筋肉を伸ばす

START



両ひざを床につき、両手を
(手のひらを上向きに)
前方につける

STRETCH



お尻をかかと側に寄せながら、頭を床に近づける

MOVE

お尻をかかと側に
寄せた状態で、
上半身を左右に
ゆっくり揺らす

? なぜ効く？

肩こりや腰痛予防に
脇の下のストレッチ

脇の下の下部には、背中や腰に広がる広背筋(こうはいきん)という筋肉がつながっています。両腕を外側に回転（外旋）させながら上に伸ばしていく動きによって、広背筋をピンポイントで狙うことができます。腰の筋肉への影響も大きいため、腰痛や肩こりの予防ストレッチとしても有効です。

CamScannerでスキャン

胸が痛い（上部）

目安｜8呼吸×3セット（左右）　オススメ時間｜夜

腕を斜め下につき、胸の筋肉（上部）を伸ばす

START&STRETCH

両ひざを床につき、左手を左斜め下に伸ばす

MOVE

両ひざを曲げ伸ばしながら、
上半身を前後にゆっくり揺らす

？ なぜ効く？

胸を開いて姿勢を改善する！

胸の筋肉の緊張は、胸を閉じてしまうことになり、肩を前に巻き込んで猫背のような姿勢に。呼吸も浅くなり、肩や首、腰の痛みをさまざまな不調につながっていきます。姿勢の改善には、胸を開くことも重要です。

CamScannerでスキャン

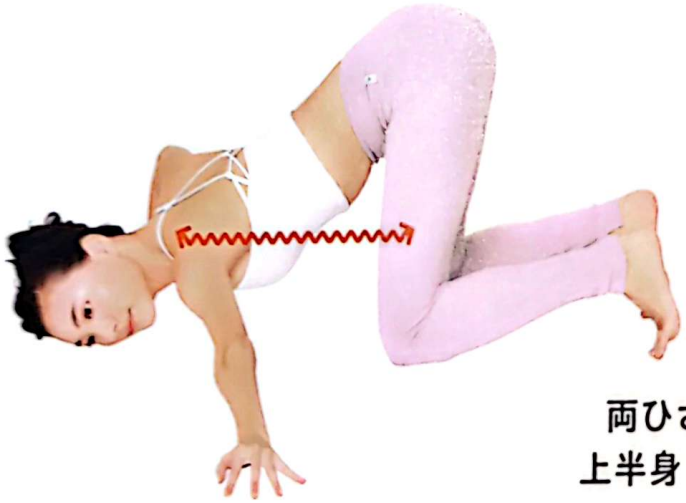
胸が痛い(中部)

目安 8呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

腕を真横につき、胸の筋肉(中部)を伸ばす

STRETCH&MOVE

両ひざを床につき、
左手を真横(左側)に伸ばす



MOVE

両ひざを曲げ伸ばしながら、
上半身を前後にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

3つのパートに分けて伸ばす方向を変える

胸の筋肉は肩から放射状についており、上部・中部・下部それぞれで筋肉が向かう方向が異なります。それぞれの部位で伸ばす手の位置を、真横で中部、斜め下で上部、斜め上で下部と狙いを分けてアプローチします。

CamScannerでスキャン

胸が痛い（下部）

目安 8呼吸×3セット（左右）　　オススメ時間 夜

腕を斜め上につき、胸の筋肉（下部）を伸ばす

STRETCH&MOVE

両ひざを床につき、
左手を左斜め上に伸ばす

MOVE

両ひざを曲げ伸ばしながら、
上半身を前後にゆっくり揺らす

？ なぜ効く？

胸を伸ばすには、肩よりも後ろに腕を引く

胸の筋肉を伸ばしきるには、肩よりも後ろに腕を持ってくる必要があります。胸の伸びが足りないと感じる場合は、カラダ（顔）を腕と反対側に向け、より深く曲げるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

背中が痛い（上部）

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

背中を丸めたり、反らしたりして伸ばす

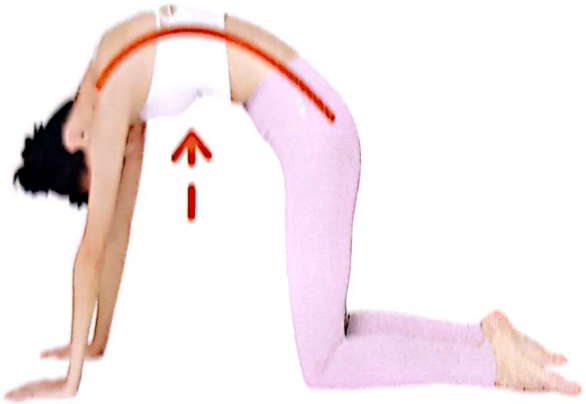
※背中の筋肉（脊柱起立筋）は、下半身（腰）も含みますが、上半身に掲載しています。

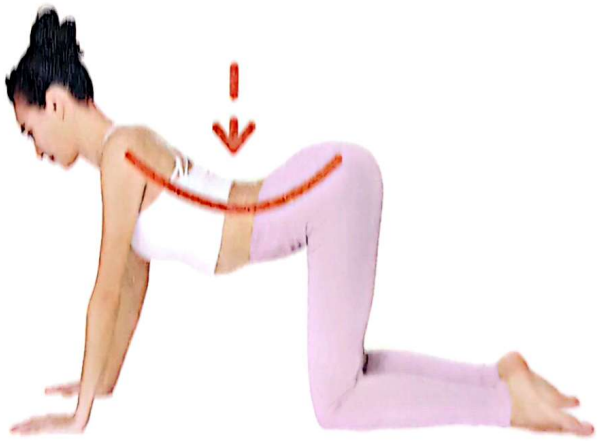
STRETCH&MOVE

背中を丸める、背中を反らす
動作をゆっくり繰り返す

START

四つんばいになる





なぜ効く？

背中の上部を伸ばすには、おへそをのぞき込む

猫背や反り腰といった不良姿勢や、長時間の立ち仕事などの影響で背中（腰）の上部が疲弊します。背中（腰）の上部の筋肉をピンポイントで狙うには、おへそをのぞき込むようなイメージで背中を丸めること。

CamScannerでスキャン

背中が痛い（中部）

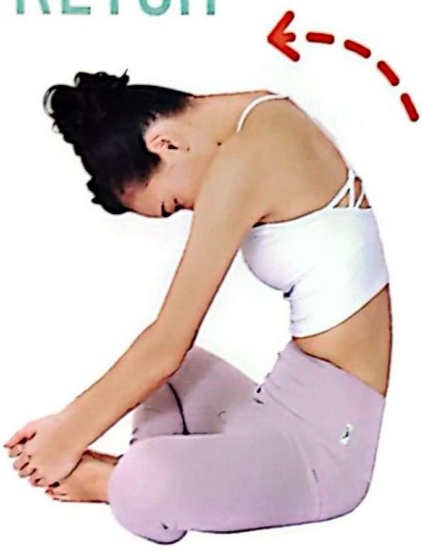
目安 10呼吸×3セット

オススメ時間 夜

背中を丸めて背中の筋肉を伸ばす

※背中の筋肉（脊柱起立筋）は、下半身（腰）も含みますが、上半身に掲載しています。

STRETCH



背中を丸める

START

床に座って足の裏を合わせる

MOVE

背中を丸めた状態で、上半身を左右にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

骨盤を固定することで背中（腰）の中部を狙う

猫背や反り腰といった不良姿勢で長時間を過ごすと、背中（腰）の筋肉が疲弊します。特に背中（腰）の中部の筋肉をピンポイントで狙うには、骨盤を固定した状態で背中を丸めること。床に座ることで骨盤を固定し、そのまま背中を丸めます。さらに、左右に揺らすことで、広範囲にアプローチできます。

CamScannerでスキャン

背中が痛い（下部）

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

床の上でコロコロして背中の柔軟性を高める

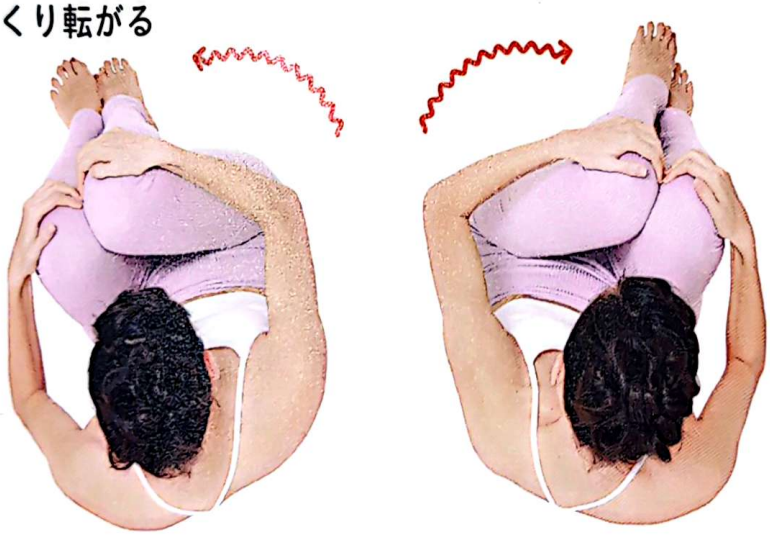
※背中の筋肉（脊柱起立筋）は、下半身（腰）も含みますが、上半身に掲載しています。

START

床の上で背中を丸め、
両ひざを抱える

MOVE

両ひざを抱えたまま、
左右にゆっくり転がる



? なぜ効く？

背中を床で固定して骨盤を引き上げる

背中（腰）の下部の筋肉をピンポイントで狙うには、骨盤を引き上げて背中を丸めること。背中の位置は床で固定されるため、ひざを抱え込むことで骨盤が引き上がり、下部の筋肉が伸びます

CamScannerでスキャン

二の腕が張っている

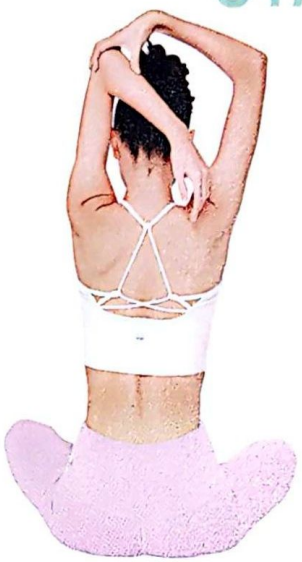
目安 8呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 昼

腕を頭の後ろに引いて二の腕を伸ばす

STRETCH

左ひじを右手で（右側に）引く

START



左腕を頭の後方に伸ばし、
曲げた左ひじを右手で持つ

MOVE

左ひじを引いた
状態で、
ひじを中心に
前腕をまわす

? なぜ効く？

2つの関節を動かさないと しっかり伸びない筋肉

立ち上がるときに、机や床に手をついて立つ機会が多い場合に、二の腕に張りを感じることがあります。二の腕にあるのは上腕三頭筋という筋肉。複数の関節にまたがるため、腕を真上に上げ、さらにひじを曲げるという2つの関節を動かすことで、伸ばすことができます。回転を加えて、全体をほぐしていきます。

CamScannerでスキャン

力こぶが張っている

目安 8呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 昼

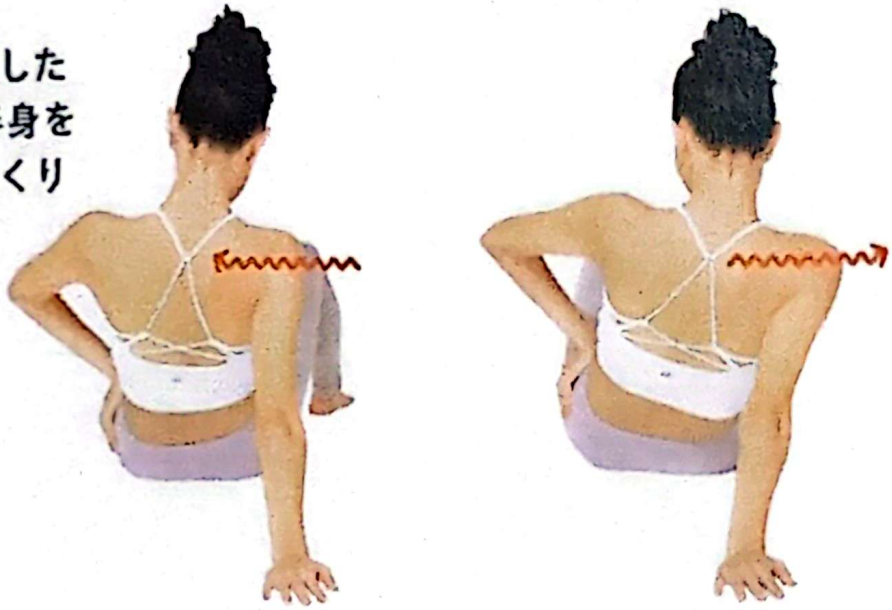
手をできるだけ後方につけ、力こぶを伸ばす

START&STRETCH

床に座り、右手をできるだけ後方に伸ばして床につける

MOVE

右手を伸ばした状態で、上半身を左右にゆっくり揺らす



? なぜ効く？

腕を後方に伸ばすとストレッチされる筋肉

長時間のデスクワークや重い荷物を運ぶ動作などによって、上腕二頭筋という力こぶの筋肉が疲弊します。上腕二頭筋は、肩（肩甲骨）の前部から伸びている筋肉なので、後方に腕を伸ばすことでストレッチされます。

CamScannerでスキャン

前腕が張っている

目安 6呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 昼

手首を曲げて前腕を伸ばす

MOVE

左手首を曲げた状態で、
左右にゆっくり揺らす

START&STRETCH

左腕を前に伸ばし、
右手で手の甲を押しながら
左手首を下方に曲げる

? なぜ効く？

前腕の外側は手首や指を伸ばす筋肉

前腕の筋肉は、手首や手の指を動かす役割を担っています。そのため、一日中パソコンやスマホを操作するなど、指を酷使することで前腕部が張ってくることがあります。前腕の外側の面には、手首や指を伸ばす筋肉が集まっており、骨に沿って斜めに付着しているため、左右にひねりながら伸ばすと効果がアップ。

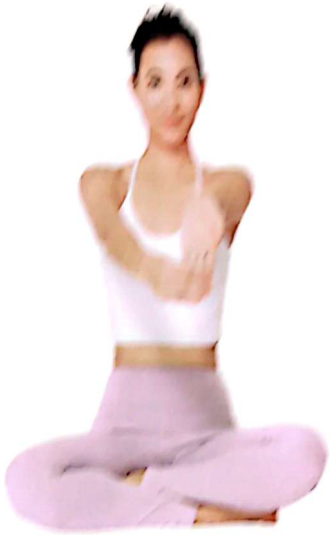
CamScannerでスキャン

前腕が張っている

目安 6呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 昼

手首を反らせて前腕を伸ばす

START&STRETCH



左腕を前に伸ばし、右手で
手のひらを押しながら
左手首を下方に反らせる

MOVE

左手首を反らせた状態で、
左右にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

前腕の内側は
手首や指を曲げる筋肉

前腕の内側の面には、手首や指を曲げる筋肉が集まっています。日常で指を動かす負担の割合では、圧倒的に曲げる頻度が高いので、気づかないうちに疲労がたまっていることも。パソコン作業の合間にやると、リセット効果も抜群です。骨に沿って斜めに付着する筋肉なので、左右にひねると効果的。

CamScannerでスキャン

指が痛い（親指）

目安 6呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 昼

親指を開く筋肉を伸ばす

MOVE

親指を下に引っ張った状態で、
前後にゆっくり動かす

STRETCH

左の手のひらを前に向け、
右手で左の親指を開くように
下に引っ張る

？ なぜ効く？

親指の複雑な動きを担う筋肉を伸ばす

スマホを操作する機会が増え、親指にコリや痛みを感じる人も急増。適切にアプローチするためには、筋肉のつき方に合わせて伸ばすことが重要です。まず、親指を開閉する、人差し指との間にある筋肉を伸ばします。

CamScannerでスキャン

指が痛い（親指）

対象 [illegible]　オススメ時間 [illegible]

親指を反らす筋肉を伸ばす

STRETCH&MOVE

左手で右の親指を
右方向に押しながら、
前腕を内側にまわす

STRETCH&MOVE

右腕を前に伸ばして
手のひらを下に向け、
右の親指に左手を添える

？ なぜ効く？

スマホ操作が負担に！親指を引き上げる筋肉

親指の外側にあるのは、親指を引き上げる筋肉。スマホの文字入力の負担で痛む人が増えています。外側の筋肉を伸ばすには、内側にひねりながら伸ばしますが、前腕部とつながっているため前腕ごと内側にひねります。

CamScannerでスキャン

指が痛い（親指）

目安 6呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 昼

親指を曲げる筋肉を伸ばす

STRETCH&MOVE

左手で右の親指を右方向
（手の甲側）に押し倒す

STRETCH&MOVE

右腕を前に伸ばして
手のひらを内側に向け、
右の親指に左手を添える

？ なぜ効く？

親指を外側に倒し、つけ根の筋肉を伸ばす

親指のつけ根にある筋肉は、親指を曲げたり、他の指と向かい合わせ（対向）にしたりする動きを担っています。筋肉が付着している方向に合わせ、親指を起こしながら、手の甲側に倒して伸ばします。

CamScannerでスキャン

指が痛い（4本指）

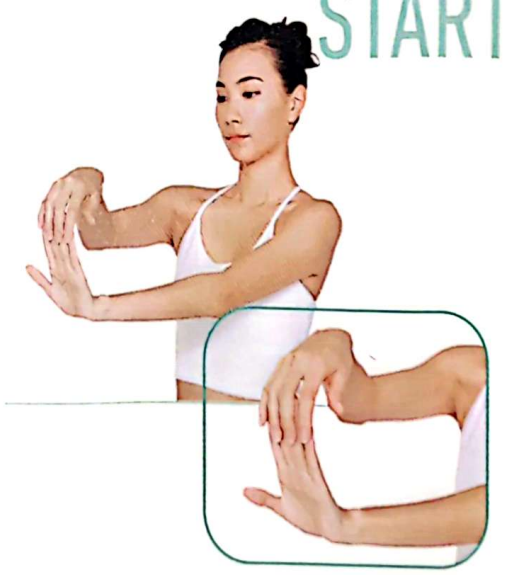
目安 6呼吸×3セット（左右）　　オススメ時間 昼

4本指を曲げ伸ばす筋肉をほぐす

STRETCH

右手で左の4本指を
反らせながら、左の前腕を
内側にまわす

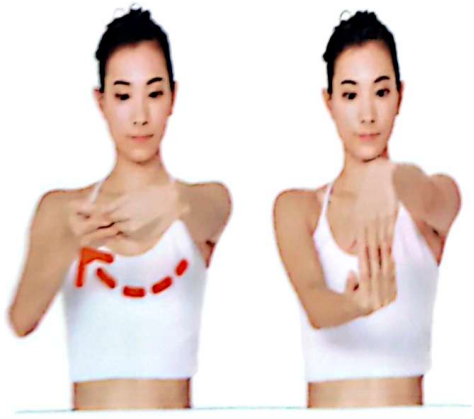
START



左腕を前に伸ばして
手のひらを前に向け、
右手を左の4本指に添える

+alpha

上記とは逆に、右手で左の4本指
を曲げながら、左の前腕を
内側にまわす

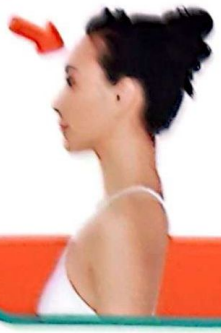


? なぜ効く？

パソコン作業の影響で疲れてしまう指の筋肉

親指以外の4本指を動かす筋肉。手のひら側には指を曲げる筋肉、手の甲側には指を伸ばす筋肉が集まっています。これらの筋肉は、過度なパソコン作業などで疲弊しますが、指を曲げる（握る）動きの負担、キーボードを打つときに指を引き上げる動きの負担などが影響します。前腕と一緒に左右にひねるのが有効。

CamScannerでスキャン



頭の横が痛い

目安 8呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

あごにつながる頭の横の筋肉を伸ばす

STRETCH　　START

右手で左あごを右側に引く
(あごの力を抜く)

右手を左あごに添える

なぜ効く？

食いしばりの影響も!? 頭の横は噛むための筋肉

頭の横にある側頭筋は、あごを動かす役割を担っています。そのためストレスによる「食いしばり」や、普段の噛むクセの影響で、頭の横の筋肉が緊張することも。首と一緒にあごを斜め下に引いて伸ばします。

CamScannerでスキャン

腰が痛い

目安 10呼吸×3セット

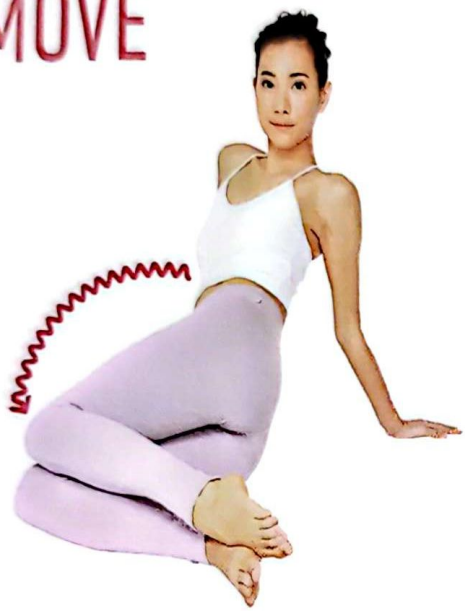
オススメ時間 夜

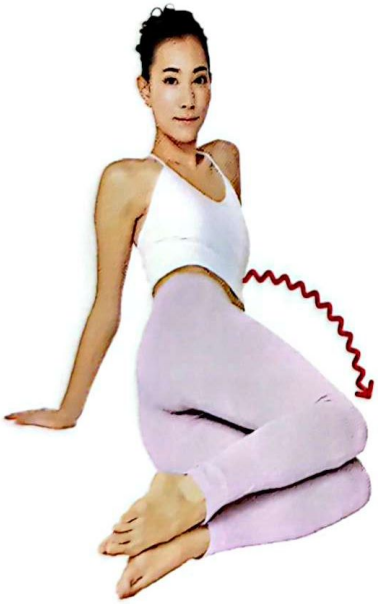
下半身を動かして腰をひねる

START

床に座り、両ひざを軽く曲げてそろえる

MOVE





両ひざを左右交互に倒す

? なぜ効く？

腰周辺の血流が低下！
動かしながらほぐしていく

筋肉のコリに限定した腰の痛み。デスクワークや立ち仕事で、長時間同じ姿勢を維持し続けると、腰周辺の筋肉はそのまま固まってしまい、血流が低下してしまいます。筋肉をほぐすことはもちろん、動かしながらストレッチすることで血流の状態を正常に戻すようなアプローチが有効となります。

CamScannerでスキャン

腰が痛い

目安 8呼吸×3セット（右・左まわし）

オススメ時間 昼

腰をまわして周辺の筋肉を伸ばす

START

両足を肩幅くらい開いて直立し、両手を腰に添える

MOVE

腰を前後左右に大きくまわす

なぜ効く？

立った状態で骨盤をまわし腰の血流をアップさせる！

筋肉のコリに固定した腰の痛み。長時間のデスクワークや立ち仕事で、腰周辺の筋肉が固まり、血流低下を起こした状態です。座る時間が長い場合は特に、立位で行うストレッチを選びましょう。立った状態で骨盤を大きくまわし、腰周辺の筋肉を伸縮させながら、血流をうながしていきます。

CamScannerでスキャン

腰が痛い

目安 8呼吸×3セット　　オススメ時間 昼

腰を左右にひねって周辺筋肉を伸ばす

STRETCH&MOVE

腰を左右にひねりながら、
左右の肩を交互に前に出す

START

イスに座り、両脚を大きく
開いて両手をひざの上に

? なぜ効く？

**腰周辺の筋肉を
左右に動かして伸縮させる**

筋肉のコリに限定した腰の痛み。長時間のデスクワークや立ち仕事で、腰周辺の筋肉が固まり、血流低下を起こした状態です。背骨側から腰周辺に放射状に位置する広背筋という筋肉を伸ばしていきます。左右に上半身を動かしていくため、筋肉が伸縮を繰り返し、血流もよくなっていきます。

CamScannerでスキャン

腰が痛い

目安 8呼吸×3セット

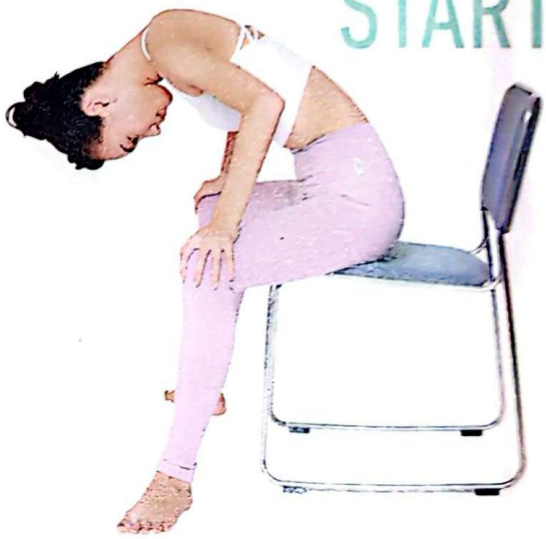
オススメ時間 昼

腰を丸めながら上半身を左右に揺らす

STRETCH&MOVE

背中を丸めた状態で、上半身を
左右交互に大きく揺らす

START



イスに座り、両脚を大きく
開いて両手をひざの上に。
背中を丸める

? なぜ効く？

背骨（腰椎）に近い
周辺の細かい筋肉を伸ばす

筋肉のコリに限定した腰の痛み。長時間のデスクワークや立ち仕事で、腰周辺の筋肉が固まり、血流低下を起こした状態です。頭を下げて背中を丸めた状態で、上半身を左右に動かしていきます。背骨（腰椎）により近い筋肉（脊柱起立筋）を中心に、周辺の細かい筋肉を全体的にほぐしていきます。

CamScannerでスキャン

腰が痛い

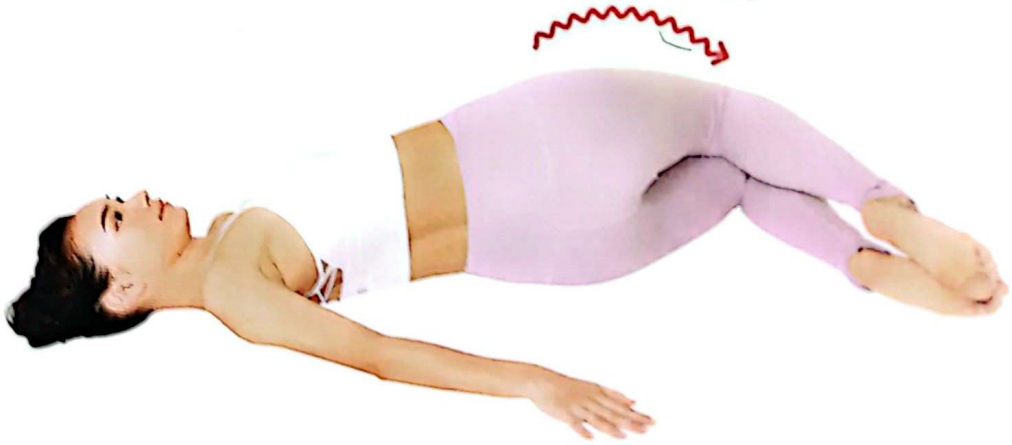
目安 10呼吸×2セット　　オススメ時間 朝・夜

寝た状態で下半身を左右にひねる

MOVE

仰向けに寝て、両ひざを立てる

両ひざを左右交互にゆっくり倒す



? なぜ効く？

床で上半身を固定し、ストレッチの強度をアップ

筋肉のコリに限定した腰の痛み。骨盤を左右に動かすストレッチですが、座位で行う（P74）ものよりも、床に寝て上半身を固定する分、ストレッチの伸び幅をもうひと伸び増やすことができます。

CamScannerでスキャン

腰が痛い（斜め後ろ）

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

腰を丸めながら前屈して周辺筋肉を伸ばす

STRETCH

腰を丸めながら前屈する

START

床に座り、片脚を伸ばす

MOVE

前屈した状態で、上半身を
左右にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

左右差のある姿勢が腰の負担にも左右差を生む

筋肉のコリに限定した腰の痛み。日常的にバッグを同じ側の肩で担ぐクセがある場合に、左右いずれかの腰の筋肉が凝り固まってしまうことも。上半身を斜め前に倒しながら、左右に揺り動かすことで、腰の斜め後ろをほぐし、血流をうながすことができます。バッグの持ち方も左右のバランスを意識しましょう。

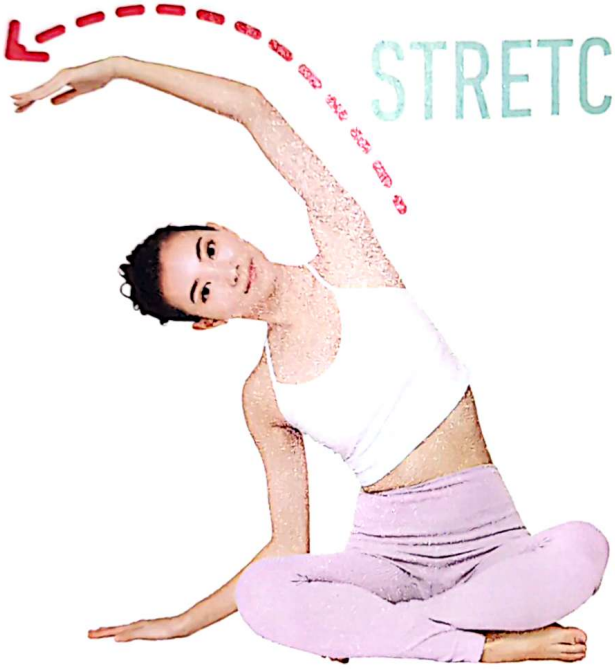
CamScannerでスキャン

脇腹が痛い

目安 10呼吸×2セット(左右)　　オススメ時間 夜

側屈して前後に揺らすことで脇腹を伸ばす

STRETCH



左腕を真上に伸ばしたまま、
上半身を右側(真横)に倒す

START

あぐらの姿勢で、
左腕を真上に伸ばす

MOVE

上半身を右に
倒した状態で、
上半身を前後に
ゆっくり揺らす

? なぜ効く？

骨盤を固定し
脇腹をしっかり伸ばす

日常的にバッグを同じ側の肩で担ぐクセがある場合、バッグと反対側の筋肉で引っ張り、バランスをとるため、左右いずれかの脇腹の筋肉が凝り固まってしまうことも。床に座り、骨盤が固定された状態で上半身を真横に倒すことで、脇腹の筋肉をしっかり伸ばせます。その状態で前後に揺らし、広範囲にアプローチ。

CamScannerでスキャン

脇腹が痛い

目安 10呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 夜

片脚を伸ばすことで、脇腹の伸びの強度が増す

START

あぐらの姿勢で
右脚を伸ばし、
左腕を真上に伸ばす

STRETCH

左腕を真上に伸ばしたまま、
上半身を右側（真横）に倒す

MOVE

上半身を右に
倒した状態で、
上半身を前後に
ゆっくり揺らす

？ なぜ効く？

脇腹とつながりが深いお尻や太ももの裏側を同時に！

日常的にバッグを同じ側の肩で担ぐクセがある場合、バッグと反対側の筋肉で引っ張り、バランスをとるため、左右いずれかの脇腹の筋肉が凝り固まってしまうことも。床に座り、片脚を伸ばした状態で上半身を横に倒すことで、脇腹だけでなく、お尻や太ももの裏側の筋肉を同時に伸ばすことができます。

CamScannerでスキャン

お腹が張っている

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

お腹の筋肉を全体的に伸ばす

START

うつ伏せの状態で、両ひじを立たせる

STRETCH

両ひじを伸ばして、上半身を起こす

MOVE

上半身を起こした状態で、
左右にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

猫背の姿勢が無意識にお腹を圧迫！

猫背や腰が丸まった姿勢の人は、お腹の筋肉が常に縮まった状態といえます。長時間の緊張と同じような状態であるため、周辺の血管が圧迫され、血流が悪くなってしまうことも。そういう場合は、下半身を床で固定した状態で上半身を反らしてお腹を伸ばします。そのまま左右に動かすことで、広範囲をほぐします。

CamScannerでスキャン

お腹が張っている

目安 10秒保×3セット

オススメ時間 夜

下腹部を中心に左右に揺らして伸ばす

STRETCH

下腹部を前に突き出す

START

両ひざ立ちになり、
両手は後ろで組む

MOVE

下腹部を前に突き出した状態で、腰を左右にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

猫背＋デスクワーク＝下腹部を圧迫！

猫背や腰が丸まった姿勢の人は、お腹の筋肉が常に縮まった状態といえます。さらにイスに座り、長時間にわたって股関節が曲がった状態になると、特に下腹部の圧迫が強くなる傾向があります。この場合は、両ひざを固定した状態で、後方から腰を押し、下腹部をピンポイントで伸ばしていきます。

CamScannerでスキャン

股関節の動きが悪い

目安 10呼吸×3セット（内・外まわし）

オススメ時間 夜

脚を大きく動かして股関節を大きく動かす

STRETCH&MOVE

START

仰向けに寝て、
両手で両ひざを持つ

両手で両ひざを
上下左右に
大きくまわす

なぜ効く？

意識して動かさないと股関節は硬くなる！

運動不足の影響が色濃く出やすい部位が股関節です。ひざ下や足首の動きだけでも歩けるため、散歩の習慣があっても股関節が固くなるケースが多く見られます。アプローチとしては、まず動かしながら可動域を広げること。両手でひざを持ってリードしながら、股関節の全体的な動きを改善していきます。

CamScannerでスキャン

股関節の動きが悪い

MOVE

START

+alpha

CamScannerでスキャン

お尻が痛い

目安 8呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 夜

ひざを引きつけてお尻の筋肉を伸ばす

STRETCH

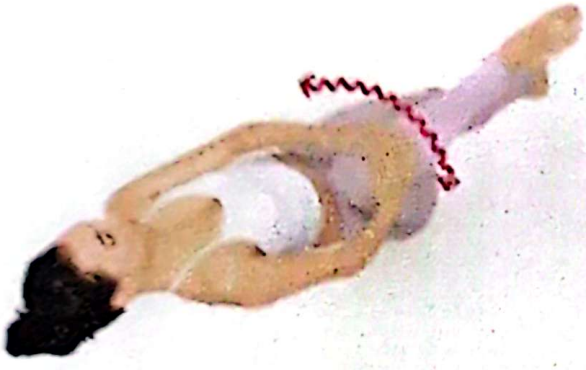
両手で右ひざを上に引きつける

START

仰向けに寝て、
両手で右ひざを抱える

MOVE

右ひざを上に引きつけた状態で、
左右にゆっくり揺らす



? なぜ効く？

**不良姿勢の影響で
お尻の筋肉が緊張しっぱなし**

股関節の背面に位置し、太ももを後方に伸ばしたり、横に上げたりするのがお尻の筋肉です。姿勢のゆがみによくあるのが、腰が丸まり、ひざが曲がっているせいで、お尻が落ちてしまうケース（いわゆる猫背）です。こうなると、お尻の筋肉が緊張し続けることに。太ももを引き寄せて、お尻をほぐしていきます。

CamScannerでスキャン

お尻が痛い

目安 8呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

すねを持ち上げてお尻の筋肉を伸ばす

STRETCH

両手で右すねを胸の高さに引きつける

START

長座から右脚のすねを両手で持つ

MOVE

さらに踵の高さまで上げ、胸と踵の間で上下に揺らす

? なぜ効く？

お尻のインナーマッスルが股関節を繊細に動かす

お尻の内部（深層）には、細かいインナーマッスルがあり、それらが股関節を回転（回旋）させるといった繊細な動きを担っています。外部の筋肉（大臀筋や中臀筋）はもちろん、内部のインナーマッスルもほぐしておかないと、股関節の動きは悪くなります。複合的な動きによって内部の筋肉を広範囲に狙います。

CamScannerでスキャン

股関節の内側が痛い

目安 8呼吸×2セット(左右)　オススメ時間 夜

伸脚をしながら股関節の内側を伸ばす

START&STRETCH

床にしゃがんで左脚を真横(左)に伸ばし、両手を床につける

MOVE

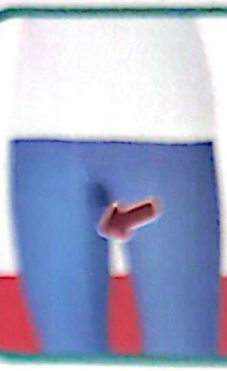
左脚を真横に伸ばした状態で、ひじを屈伸させて上半身を上下に揺らす

? なぜ効く？

股関節の内側は、太ももを閉じる(内転)筋肉

股関節の内側の筋肉（内転筋群）は、太ももを閉じる動きを担います。ランニングなどのスポーツで痛めることが多い部位ですが、柔軟性に左右差があると、ひざや腰などさまざまな部位に影響が出てきます。

CamScannerでスキャン

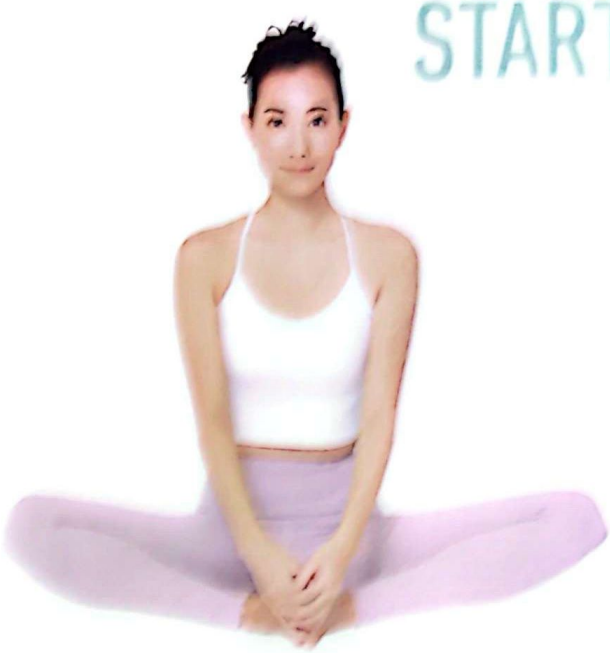


股関節の内側が痛い

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

両ひざを上下に揺らして股関節をほぐす

START



床に座り、左右の足の裏を合わせる

MOVE

両ひざを上下にゆっくり揺らす

なぜ効く？

上下に動かすことで総合的な柔軟性を狙う

上下にゆっくり動かしながらほぐすことで、筋肉をしっかり伸ばすことを狙います。また、伸縮を繰り返すことになるため、血液の流れも改善され、総合的な動きの柔軟性に効果が期待できます。

CamScannerでスキャン

股関節の外側が痛い

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

横向きに寝た状態で股関節外側を伸ばす

START

横向きに寝て、右ひじを立てて上半身を軽く起こす

STRETCH

右ひじを伸ばし、上半身を起こす

? なぜ効く？

ランニングなどのスポーツで痛めがちな筋肉

股関節の外側には、太ももを横に上げる筋肉が集まり、スポーツで痛めることが多い部位。太ももの外側の面を床で固定した状態で、上半身を起こしていくと股関節の外側の筋肉を伸ばすことができます。

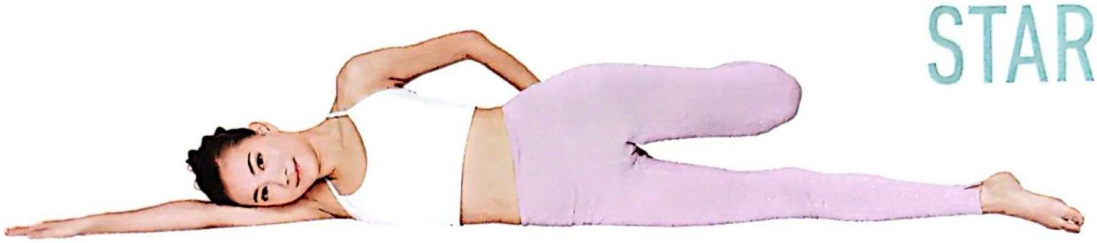
CamScannerでスキャン

太ももの前面が痛い

目安　10呼吸×2セット（左右）　オススメ時間　夜

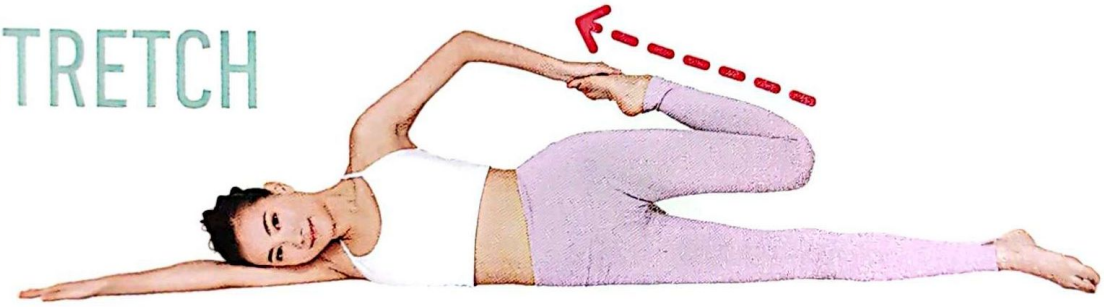
ひざを曲げて太もも前面を伸ばす

START



横向きに寝て、上側（左）のひざを曲げ、
後方にまわした左手で左足をつかむ

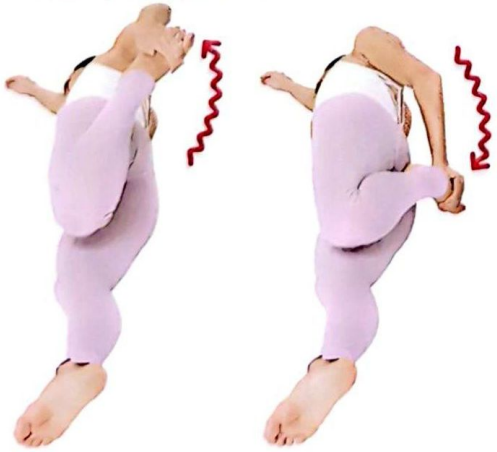
STRETCH



左手で左足を引っ張る

MOVE

引っ張った左足を、
左手で上下に揺らす

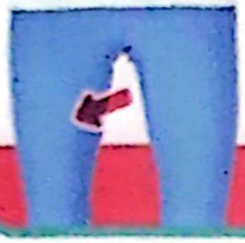


？ なぜ効く？

**太ももの前面を
広く伸ばすことが有効**

階段や坂道の下りや、ランニングやウォーキング時の着地で太もも前面に強いストレスがかかります。太ももの前面には、大腿四頭筋という筋肉があり、同じ筋肉でも真ん中、外側、内側と筋肉の走る方向が異なります。そのため、ひざを曲げて太ももを伸ばした状態から、ひざを中心にひねりを加えるのが有効です。

CamScannerでスキャン



太ももの前面が痛い

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

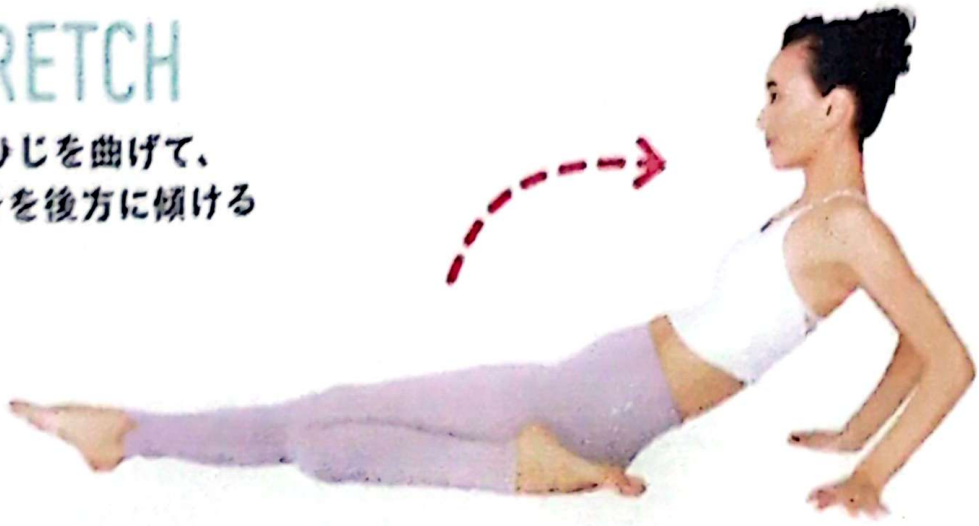
ひざを折り曲げて太もも前面を伸ばす

START

長座から左ひざを折り曲げ、
両手を後方につける

STRETCH

両ひじを曲げて、
上半身を後方に傾ける



? なぜ効く？

つながりのある筋肉を同時にほぐす

太ももの前面を伸ばしながら、上半身を後方に傾けることで股関節を伸ばします（伸展）。骨盤の前面を通って太ももにつながる腸腰筋という筋肉を同時に刺激し、血流を高めるのが狙いです。

CamScannerでスキャン

太ももの前面が痛い（外側）

目安 8呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 夜

足を斜めに引っ張り、太もも前面の外側を伸ばす

START

横向きに寝て、下側の足（右足）を上側の手（左手）でつかむ

STRETCH

左手で右足を（斜め上に）引っ張る

? なぜ効く？

太もも前面の外側をピンポイントで狙う

一方の足をその反対側（対角上）の手で持ち、斜めに引いて太もも前面を伸ばします。斜めに引き上げると、外側の部分をピンポイントでほぐすことができます。

CamScannerでスキャン

太ももの前面が痛い(内側)

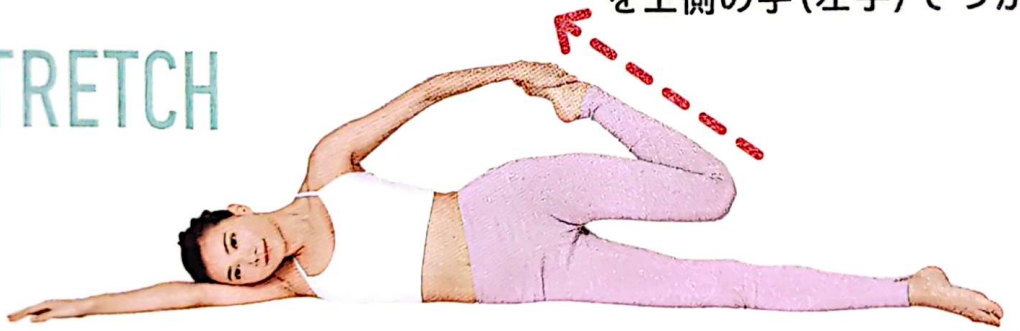
目安 8呼吸×2セット(左右)　　オススメ時間 夜

足を斜めに引っ張り、太もも前面の内側を伸ばす

START

横向きに寝て、上側の足(左足)を上側の手(左手)でつかむ

STRETCH



左手で左足を(斜め上に)引っ張る

MOVE

左足を引っ張った状態で、上下にゆっくり揺らす

? なぜ効く？

太もも前面の内側をピンポイントで狙う

一方の足をその同じ側（同側）の手で持ち、外側に引いて太もも前面を伸ばします。外側に引き上げると、大腿四頭筋の内側の部分をピンポイントでほぐすことができます。X脚の場合、歩行の際に大腿四頭筋の内側に強いストレスがかかり、痛みを感じる人が多く見られます。O脚は、逆に外側の筋肉に負担が。

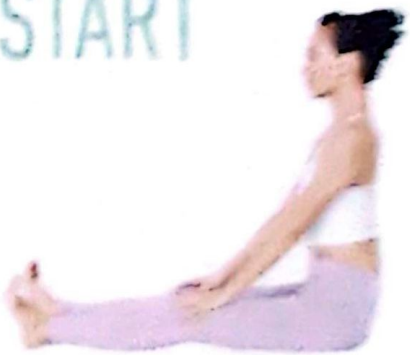
CamScannerでスキャン

太ももの裏側が痛い

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

前屈しながら太ももの裏側を伸ばす

START



両脚を伸ばして長座になる

STRETCH

ゆっくり前屈する

MOVE

前屈の状態で、つま先を
持って内外にゆっくりまわす

? なぜ効く？

前かがみの姿勢で
太ももの裏側が緊張

太ももの裏側には、ハムストリングスと総称される複数の筋肉があります。股関節を後方にのばしたり、ひざを曲げたりする役割があり、座業など上半身の前かがみの姿勢が長時間続くとコリや痛みに発展します。また、外側と内側で筋肉の走る方向が異なるので、方向を変えながら伸ばすことが有効です。

CamScannerでスキャン

太ももの裏側が痛い(外側)

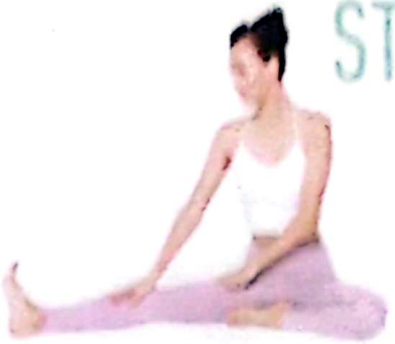
目安 10呼吸×2セット(左右)　　オススメ時間 夜

前屈＆内側回転で太もも裏側の外側を伸ばす

STRETCH

前屈し、
右手で右つま先をつかむ

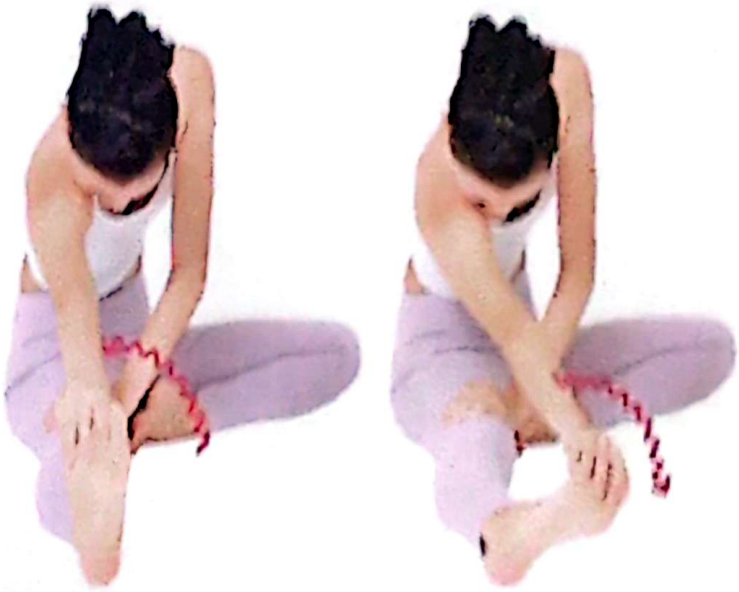
START



床に座り、
片脚(右脚)を伸ばす

MOVE

右つま先を真ん中～
内側の範囲でまわす

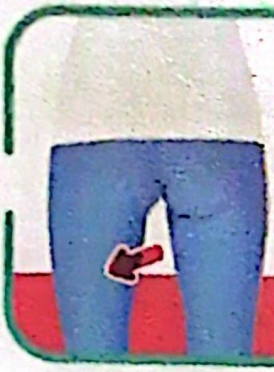


? なぜ効く？

後方外側に蹴る人が痛めやすい

X脚気味の人は、歩行時に後方外側にキックするため、ハムストリングスの外側に強いストレスがかかります。太ももの裏側を伸ばしながら、足を内側に開閉するように動かすと、ハムストリングスの外側を狙えます。

CamScannerでスキャン

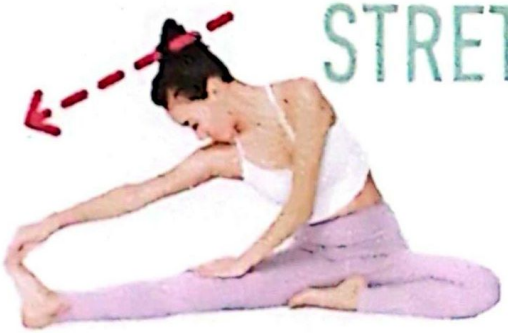


太ももの裏側が痛い（内側）

目安 10呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 夜

前屈＆外側回転で太もも裏側の内側を伸ばす

STRETCH



前屈し、
右手で右つま先をつかむ

START

床に座り、
片脚（右脚）を伸ばす

MOVE

右つま先を真ん中～
外側の範囲でまわす

？ なぜ効く？

後方内側に蹴る人が痛めやすい

O脚気味の人は、歩行時に後方内側にキックするため、ハムストリングスの内側に強いストレスがかかります。太ももの裏側を伸ばしながら、足を外側に開閉するように動かすと、ハムストリングスの内側を狙えます。

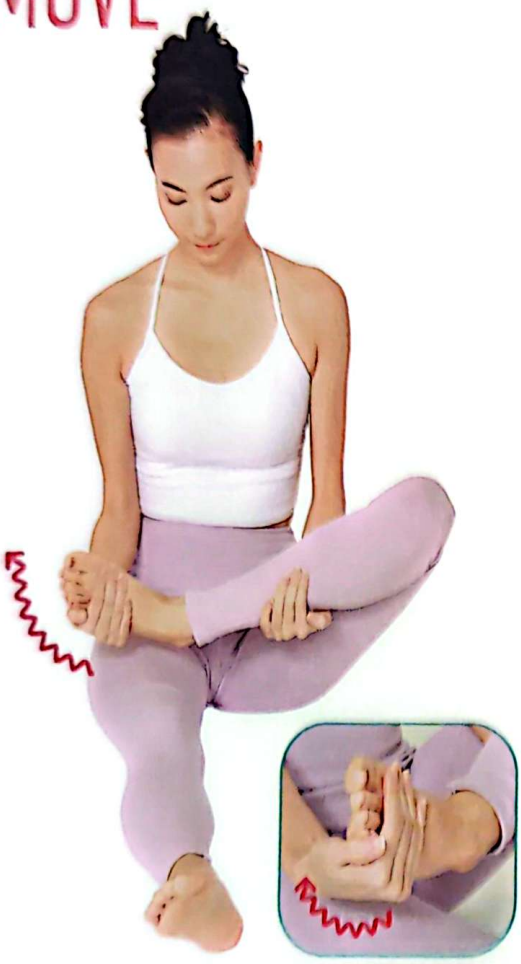
CamScannerでスキャン

すねの外側が痛い

目安 8呼吸×2セット(左右)　　オススメ時間 昼・夜

足首を内側に引っ張り、すねの外側を伸ばす

MOVE



足首を内側に引っ張り、
これを繰り返す

START

床に座り、両手ですねと
足の甲を持つ

? なぜ効く？

つま先を外向きで上げすぎてしまう(O脚)

かかとに重心を置いて立つクセがある人や、ジョギングの初心者に多く見られるすねの外側の痛み。つま先が外を向いて上げすぎる過緊張が主な原因で、つま先を内側に倒しながら揺らしてほぐしていきます。

CamScannerでスキャン

すねの内側が痛い

目安 8呼吸×2セット(左右)　オススメ時間 昼・夜

足首を外側に押し、すねの内側を伸ばす

MOVE

足首を外側に押し、
これを繰り返す

START

床に座り、両手で支えると
足の裏を押す

なぜ効く？

つま先が内側を向いている人(X脚)に多い

[illegible]

CamScannerでスキャン

ふくらはぎが痛い(全体)

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 昼・夜

後ろ脚のひざを伸ばし、ふくらはぎの筋肉を伸ばす

STRETCH&MOVE　　START

後ろ脚のひざを伸ばしてかかとを床につけ、これを繰り返す

直立し、両脚を前後に開く(ひざは軽く曲げておく)

? なぜ効く?

つま先で地面を踏む力が強すぎる

ふくらはぎの筋肉は、足首を倒す(底屈)役割なので、つま先に重心を置いて立つクセがある人や、歩行時のキックが強い人が痛めやすい部位です。伸び縮みの反復運動でほぐし、筋肉のポンプ機能を改善します。

CamScannerでスキャン

ふくらはぎが痛い(外側)

目安 10呼吸×2セット(左右)　オススメ時間 昼・夜

かかとを内側に向け、ふくらはぎ外側を伸ばす

STRETCH&MOVE

後ろ脚のかかとの向きを
真ん中・内側の順に変え、
交互に床につけて繰り返す

START

直立し、両脚を前後に開く
(ひざは軽く曲げておく)

? なぜ効く?

つま先の小指側に重心がかかる人

つま先の小指側に重心を置いて立つクセがある人は、ふくらはぎの外側に張りや痛みを感じるケースが多く見られます。かかとを内側に絞りながら踏み下ろすことで、ふくらはぎ外側の筋肉をほぐすことができます。

CamScannerでスキャン

ふくらはぎが痛い(内側)

目安 10呼吸×2セット(左右)　　オススメ時間 昼・夜

かかとを外側に向け、ふくらはぎ内側を伸ばす

STRETCH&MOVE

後ろ脚のかかとの向きを
真ん中・外側の順に変え、
交互に床につけて繰り返す

START

直立し、両脚を前後に開く
(ひざは軽く曲げておく)

? なぜ効く？

つま先の親指側に重心がかかる人

つま先の親指側に重心を置いて立つクセがある人は、ふくらはぎの内側に張りや痛みを感じるケースが多く見られます。かかとを外側に絞りながら踏み下ろすことで、ふくらはぎ内側の筋肉をほぐすことができます。

CamScannerでスキャン

ふくらはぎが痛い（内部）

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 昼・夜

前脚に体重をかけ、ふくらはぎの内部を伸ばす

STRETCH

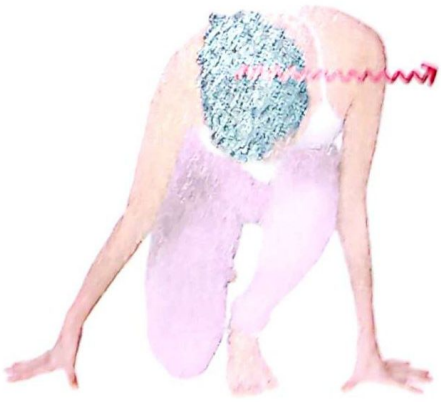
上半身を前に倒して、
前脚に体重をかける

START

短距離走のスタート
のような姿勢でしゃがむ

MOVE

前脚に体重をかけた状態で、
上半身を左右に揺らす



？ なぜ効く？

ひざを曲げてふくらはぎを伸ばす

長時間同じ姿勢で立ち続けると、ふくらはぎの奥（内部）にある筋肉（ヒラメ筋）が疲弊しやすくなります。ひざを曲げた状態でふくらはぎを伸ばすと、ヒラメ筋をピンポイントで伸ばすことができます。

CamScannerでスキャン

足の裏や足の指が痛い(親指)

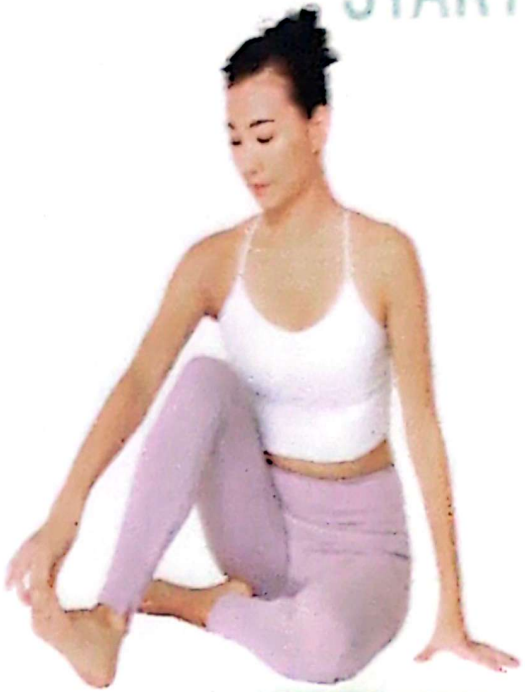
目安 8呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 毎

足の親指を曲げるための筋肉を伸ばす

STRETCH

足の親指を引っ張って反らす

START



床に座り、足の親指をつまむ
(つま先は立てておく)

? なぜ効く？

親指を強く踏み締める人に多い

足の裏の筋肉は、足の指を動かす筋肉でもあるので、一緒にほぐしていきます。親指や母趾球を強く踏み締めるクセがある人は、内側(親指側)に張りを感じがち。親指を曲げる(底屈)筋肉を伸ばします。

CamScannerでスキャン

足の裏や足の指が痛い（親指）

目安　6呼吸×2セット（左右）　オススメ時間　秒

足の親指を伸ばすための筋肉を伸ばす

なぜ効く？

親指を反らせて走ってしまう場合も！

足の裏や足の指が痛い（4本指）

目安 6呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

足の4本指を曲げるための筋肉を伸ばす

足の4本指を引っ張って反らす

床に座り、足の4本指を持つ（つま先は立てておく）

+alpha

足の小指だけを引っ張って反らす

? なぜ効く？

足裏の中央から外側に痛みが出るケース

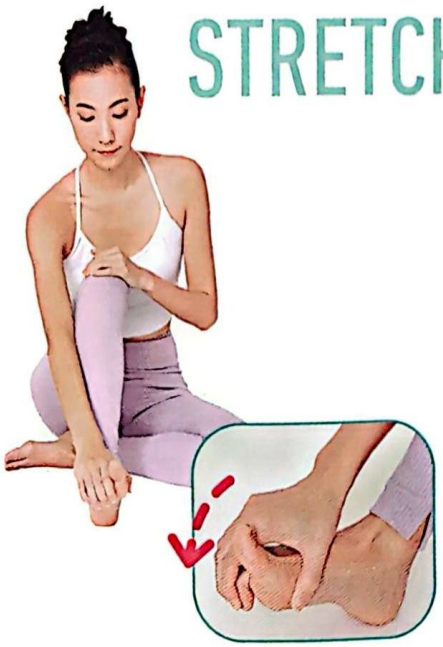
足の外側（小指側）に必要以上の重心をかけて立ったり歩いたりする人や、足の指で強く踏みしめてしまう人は、足裏の中央から外側に張りや痛みを感じやすくなります。このような場合は、4本指を曲げる（底屈）筋肉を反らせてほぐします。小指単体で反らす動きも補足でやっておくと効果的です。

CamScannerでスキャン

足の裏や足の指が痛い（4本指）

目安 6呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

足の4本指を伸ばすための筋肉を伸ばす



足の4本指を押して曲げる

床に座り、足の4本指に手を添える（つま先は立てておく）

+alpha

ハイアーチに効くストレッチも有効
→P154

なぜ効く？

足裏の土踏まずのアーチが突っ張ったように痛む

立っているときに足の指が地面についてない「浮き指」という姿勢のクセがある人は、足の甲に張りを感じることがあります。小指側が浮き指になる場合は、4本指を反らす（背屈）筋肉を伸ばし、緊張をほぐしていきます。両端の2本を引き上げ、中の3本指を押し下げるストレッチも併せて行うと効果的です。

CamScannerでスキャン

腱や骨の痛みに確実にアプローチ!

腱や骨の痛みの場合 ストレッチのタイミングに注意

腱や骨の痛みの原因は、使いすぎによる「オーバーユース」や、カラダのゆがみによる負担の偏り。そのせいで骨が摩耗するなどし、痛みが生じることがほとんどです。ひどく炎症していることもあるので、基本は保存療法。ストレッチの対処としては、回復期のリハビリや、根本原因であるゆがみを解消するために予防的に取り入れることです。左の注意事項を読み、症状を悪化させないようご注意ください。

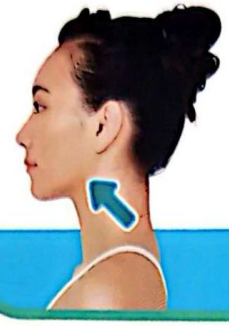
腱や骨の痛みの注意!

保存療法が基本!
痛みが出たら安静にし、先に医師の診断を受けること。

痛いときは実施しない!
痛みがあるときストレッチは禁止。痛みのない範囲で行うこと。

リハビリ開始は医師の許可を!
リハビリのストレッチは必ず故障が回復し、医師の許可を得てから行うこと。

CamScannerでスキャン



顎関節症

目安 8呼吸×3セット　　オススメ時間 昼・夜

食いしばりなどあごの筋肉の緊張をほぐす

STRETCH　　START

両手であごを押し下げながら、口を大きく開く

両手をあごに添える

? なぜ効く？

食いしばりなど長時間の緊張が痛みを招く！

ストレスの影響で「食いしばり」の傾向にある人が増えています。顎関節症は、このようなあごの筋肉を長時間緊張させてしまうことで起こりやすくなります。大きく口を開けて、あごの筋肉を伸ばしましょう。

CamScannerでスキャン

手首が痛い

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

使いすぎによる手首の痛みをやわらげる

イスに座り、
右脇を下ろして左手で
右前腕をつかむ

前腕を固定した状態で、
手首を前後に動かす

なぜ効く？

痛みの出ない範囲で手首の可動域を広げる

日常的に手首を酷使するオーバーユースによる痛み。痛みが引くまでは安静にし、痛まない範囲で手首の可動域を広げていきます。垂直のポジションでスタートするので、余計な負荷をかけずに行えるエクササイズ。

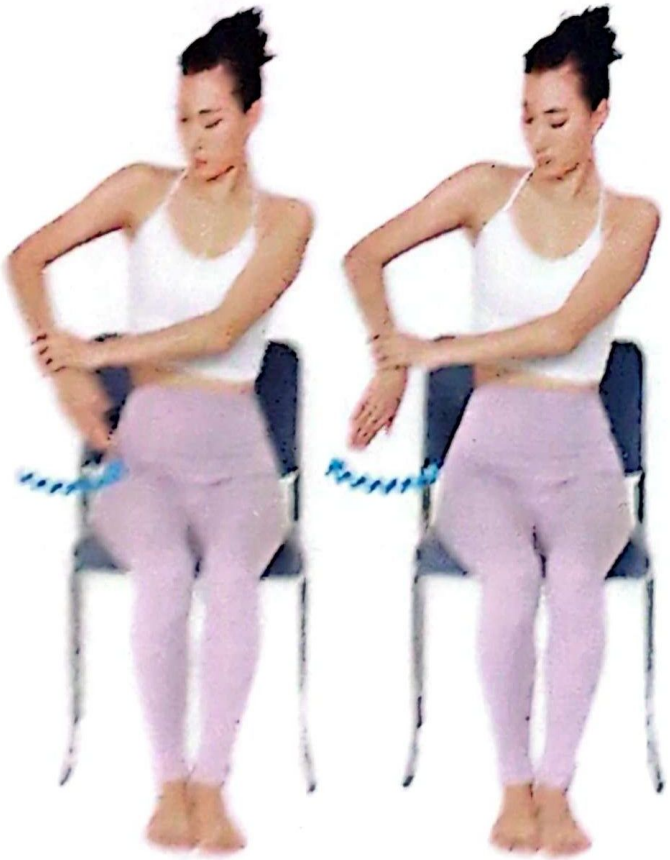
CamScannerでスキャン

手首が痛い

目安 10呼吸×2セット（左右）　オススメ時間 夜

手首は2方向に動く関節、横の動きにも対応

MOVE



前腕を固定した状態で、
手首を左右に動かす

START

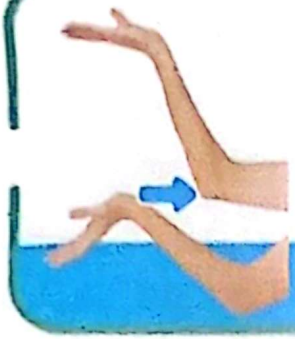
イスに座り、左手で
右前腕をつかむ

なぜ効く？

手首の関節は前後・左右の2方向に動く

手首は、2つの方向に動かせる関節です。前ページでは、前後に動かすエクササイズを行いましたが、痛みが出ないようなら、左右に動かすエクササイズも併せて行いましょう。

CamScannerでスキャン



ひじの内側が痛い

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

ひじに強い衝撃が加わるスポーツなどで痛む

左手を放し、右手首の力を抜いてリリース

右手首を曲げて、左手で支える

+alpha

ペットボトルなどを持って負荷を上げる

? なぜ効く？

ひじに繰り返し衝撃のかかるスポーツに多い痛み

ひじの内側の痛みは、テニスやゴルフ、野球といった、ひじに繰り返し衝撃がかかるスポーツをしている人に多い障害です。ひじの内側の筋肉は、手首を曲げる（屈曲）役割を担っていますが、伸ばしながら負荷をかけるエクササイズを行います。最初は自重で様子を見て、ペットボトルなどで強度を上げていきます。

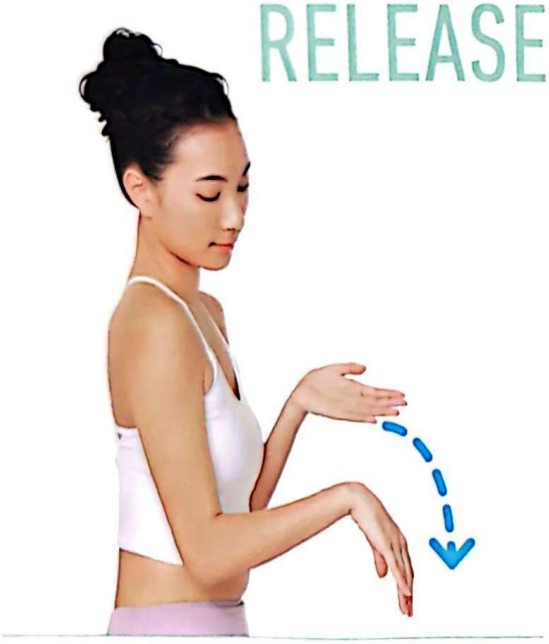
CamScannerでスキャン

ひじの外側が痛い

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

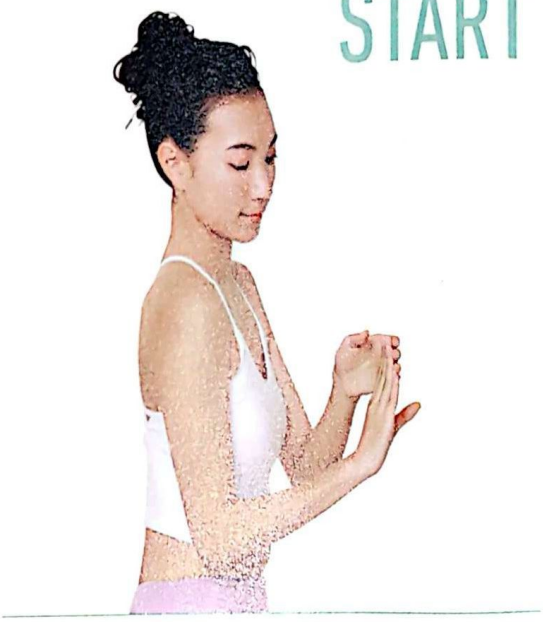
手首のリリースでひじを優しく刺激

RELEASE



左手を放し、右手首の力を抜いてリリース

START



右手首を反らし、左手で支える

+alpha

ペットボトルなどを持って負荷を上げる

なぜ効く？

手首を反らす筋肉に、伸ばしながら負荷をかける

ひじの外側の痛みは、テニスやゴルフ、野球といった、ひじに繰り返し衝撃がかかるスポーツをしている人に多い障害です。ひじの外側の筋肉は、手首を反らす（伸展）役割を担っていますが、伸ばしながら負荷をかけるエクササイズを行います。最初は自重で様子を見て、ペットボトルなどで強度を上げていきます。

CamScannerでスキャン

四十肩・五十肩

目安 | 10呼吸ほどキープ　　すべての時間 | 最小限

腕が上がる範囲で動かしやすく

MOVE

手のひらの向きを変えるように、
両腕の内まわし・外まわしを
繰り返す

START&MOVE

直立し、両腕を斜め下に伸ばす

なぜ効く？

腕(肩関節)をまわしながら、柔軟性をキープ！

加齢と共に腕が上がらない症状が出てくるとも、四十肩自体は改善できますが、筋肉が硬いままだと、スムーズに動かせなくなります。痛みの出ないポジションで肩関節を回転(回旋)させ、肩周辺の柔軟性を保ちます。

CamScannerでスキャン

四十肩・五十肩

目安 10呼吸×2セット　　オススメ時間 昼・夜

痛みの出ない範囲で腕の可動性をアップ

MOVE

START&MOVE

直立し、両腕を斜め下に
伸ばして内まわし・外まわし

MOVE

MOVE

さらに腕を大きくまわしながら、
内まわし・外まわし

? なぜ効く？

痛みの出ない範囲で肩全体をほぐしていく

加齢と共に腕が上がらなくなる四十肩。症状が改善してきたら、肩周辺の筋肉の柔軟性を高めることが大切です。前ページ（肩関節の回旋）の動きに加え、腕をまわしてポジションを変えながら全体的にほぐします。

CamScannerでスキャン

4 変形性肩関節症
(肩関節インピンジメント)

対象 [redacted]　　ケアの時期 [redacted]

肩のインナーマッスルを刺激して炎症をケア

MOVE

肘を曲げて、上側(左)の手でペットボトルを持つ

ひじを曲げて前に構えた
ペットボトルをカラダの前に倒す

ペットボトルを持った手を後方に
持ち上げる(ひじを曲げない)

片ひざ立ちで上半身を倒し、
ペットボトルを持った手を
真下に下げる

? なぜ効く？

肩の細かい動きを担う「ローテーターカフ」

テニスや野球などオーバーハンドの動きのあるスポーツに多い腱板。肩の突起部に筋肉や軟組織が擦れて痛みが出ます。肩を支える「ローテーターカフ」というインナーマッスルを4つのエクササイズでほぐします。

CamScannerでスキャン

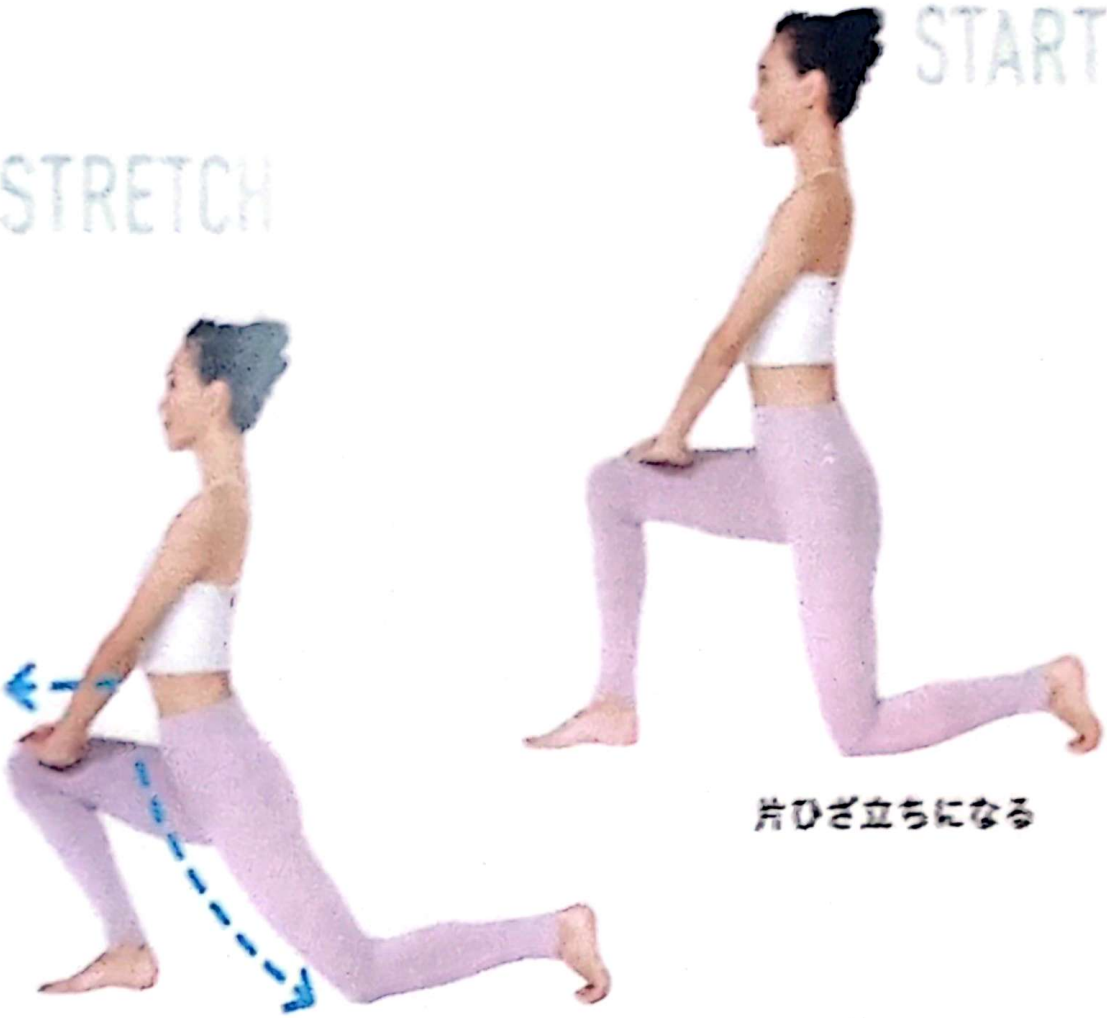
変形性肩関節症
(肩関節インピンジメント)

CamScannerでスキャン

バネ股症候群（ISHS・ESHS）

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 昼

腸腰筋がポキッと鳴る症状にアプローチ



片ひざ立ちになる

体重を前に移動し、
後ろ脚のそ径部を伸ばす

？ なぜ効く？

骨盤内を通る腸腰筋の硬さに原因

座ったり立ち上がったりするときに、股関節がポキッと鳴る症状。原因は、お尻の外側の筋肉の硬さ、そして、腰の骨から骨盤、太ももの骨へとつながる腸腰筋という筋肉の硬さにあります。これは腸腰筋のストレッチ。

CamScannerでスキャン

パネ股症候群(ISHS・ESHS)

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

お尻の筋肉に原因がある場合のストレッチ

START

床に座り、上半身を後方に
傾けて、左脚を右ひざにかける

STRETCH

ひじを伸ばして上半身を起こし、
お尻の筋肉を伸ばす

? なぜ効く？

お尻の外側の筋肉をほぐす

股関節がポキッと鳴る症状のもうひとつの原因である、お尻の外側の筋肉の硬さに対応するストレッチ。脚を開きながら上半身を前傾させてお尻の外側を伸ばします。お尻を床に固定することで、強度を上げています。

CamScannerでスキャン

変形性股関節症
(股関節インピンジメント)

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 食

座るときに痛みが出る症状。股関節周辺の強化を

MOVE

両ひざをつま先の方向に曲げ、
腰を真下に下ろす

START

両脚を大きく開いて立つ

? なぜ効く？

骨がぶつからない範囲で筋肉を刺激する

股関節の内部で、骨盤と太ももの骨がぶつかることで痛みが生じます。しかし、痛みのせいで動かさないでいると、股関節が硬くなります。骨の衝突を避けながら、脚を開いて股関節周辺の筋肉を刺激します。

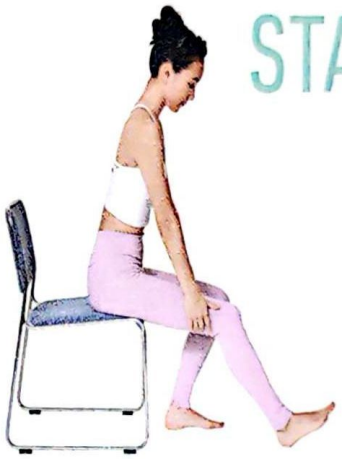
CamScannerでスキャン

ひざの上もしくは下が痛い

目安 10呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 昼・夜

痛みが出なくなったら、ひざの可動域を広げる

START



イスに座り、両手で
ひざの裏を持つ

MOVE1

両手でひざを
持ち上げながら、
ひざを曲げる

MOVE2

両手でひざを下ろしながら、
ひざを伸ばす

なぜ効く？

太もも前面の筋肉の腱が擦れる

ランニングのように繰り返し太もも前面に負荷がかかるスポーツに多い障害。太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）の腱が、ひざの上下いずれかで擦れて痛みが生じます。痛みが出なくなったら、膝関節の可動域を広げます。

CamScannerでスキャン

ひざの上もしくは下が痛い

目安 10呼吸×3セット
(左右、前・後ろまわし)

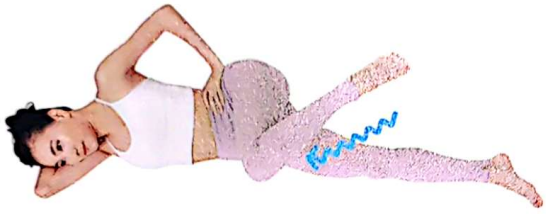
オススメ時間 夜

股関節外側が弱いと、ひざが痛む場合も

START

横向きに寝て、上側(左)の脚を浮かせる

MOVE1

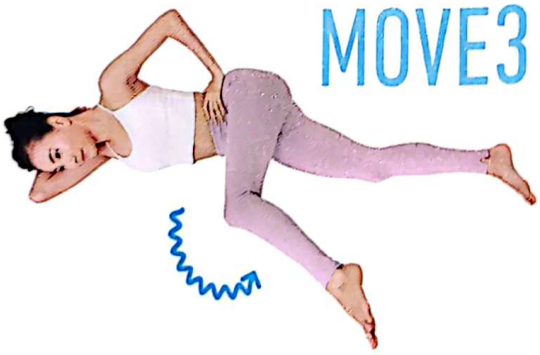


左ひざを引き上げ……

MOVE2

左ひざを上～前に動かし……

MOVE3



自転車のペダルを漕ぐように
ひざを前後にまわす

? なぜ効く？

股関節外側の筋力とひざの柔軟性

ひざの腱や靭帯の痛みの場合、股関節外側の筋力が低下していると起こりやすくなります。脚を上げながらひざを動かしていくことで、股関節外側の筋力を強化しながら、膝関節の動きの柔軟性を同時に狙います。

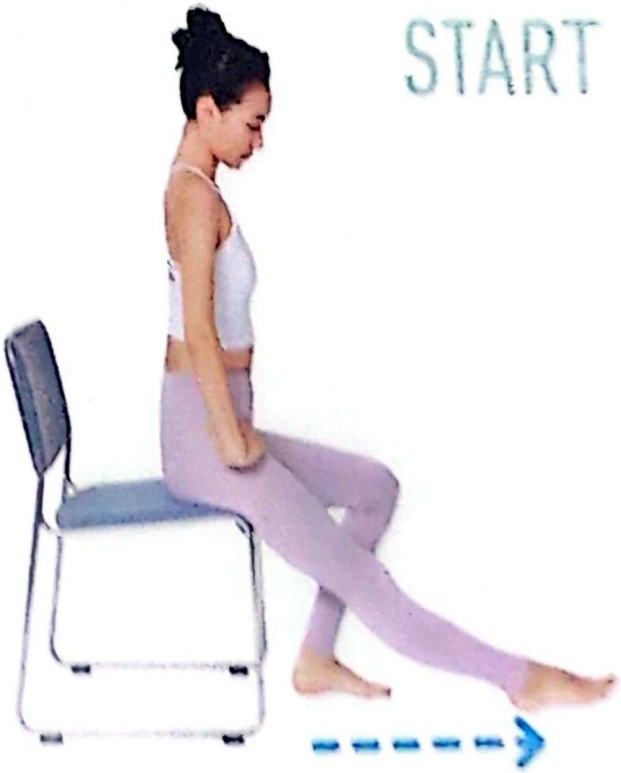
CamScannerでスキャン

ひざの裏側が痛い

目安 6呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 昼・夜

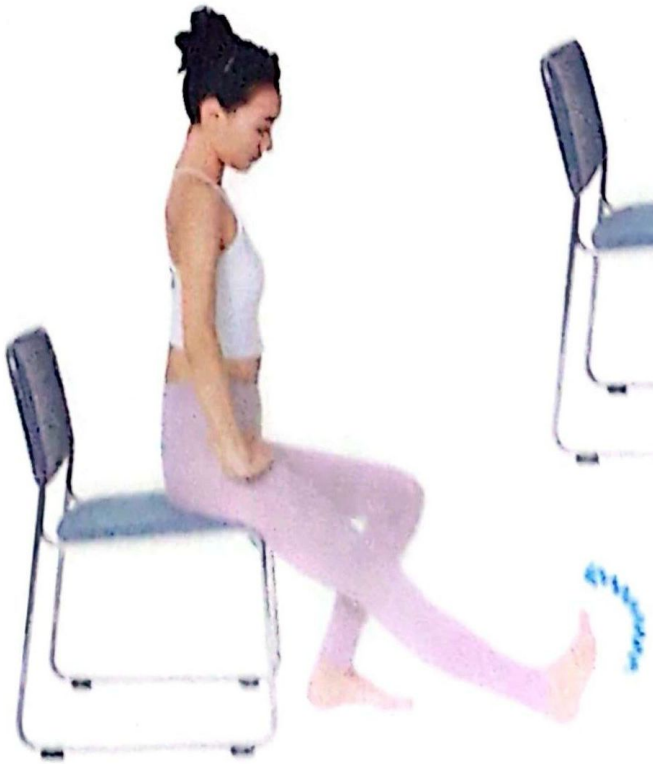
ひざを突っ張って立つクセがある場合に痛む

START



イスに座り、片脚を前に伸ばす

MOVE



伸ばした脚のつま先を引き上げる

なぜ効く？

ひざを突っ張るクセが痛みを招く

ひざを突っ張って（力んで）立つ人（反り腰の人に多い）に多い姿勢。イスに座り、かかとを床につけることで、ひざに余計な負担をかけずに動かすことができます。痛みの出ない範囲で可動域を広げるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

変形性膝関節症(半月板損傷)

目安 10呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 昼・夜

ひざの動きのクセで半月板がすり減る

MOVE

ひざから下を前後に揺らす

START

イスに座り、右手で右ひざを
持ち上げる
(反対の手でイスの縁を持つ)

? なぜ効く？

ひざの偏った動きのクセが根本原因

X脚やO脚など、ひざの動きのクセによる影響で過度なストレスがかかり、半月板という軟組織が擦り減って痛みが生じます。この場合は、保存療法を基本とし、痛みが出なくなったら、可動域を広げていきます。脚を浮かせることで、ひざに余計な負担をかけずにほぐしながら、正しい動きを反復していきます。

CamScannerでスキャン

変形性膝関節症（半月板損傷）

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 昼・夜

ひざの正しい動きを身につける

START

両脚は腰幅で立ち、
両ひざの間に拳を挟む

MOVE

拳を挟んだまま、
両ひざを屈伸させる

? なぜ効く？

ひざの筋力強化と、動きの修正を狙う

X脚やO脚など、ひざの動きのクセによる影響で過度なストレスがかかり、半月板という軟組織が擦り減って痛みが生じます。両ひざの間に拳を挟んで屈伸運動を行い、ひざ周辺の筋力強化と、ひざの正しい動きを身につけていきます。ひざで拳を押しつぶしたり、拳からひざが離れたりしないように修正します。

CamScannerでスキャン

変形性膝関節症(半月板損傷)

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 昼・夜

ひざの動きのクセで半月板がすり減る

START

イスに座り、右手で右ひざを
持ち上げる
(反対の手でイスの縁を持つ)

MOVE

ひざから下を前後に揺らす

? なぜ効く？

ひざの偏った動きのクセが根本原因

X脚やO脚など、ひざの動きのクセによる影響で過度なストレスがかかり、半月板という軟組織が擦り減って痛みが生じます。この場合は、保存療法を基本とし、痛みが出なくなったら、可動域を広げていきます。脚を浮かせることで、ひざに余計な負担をかけずにほぐしながら、正しい動きを反復していきます。

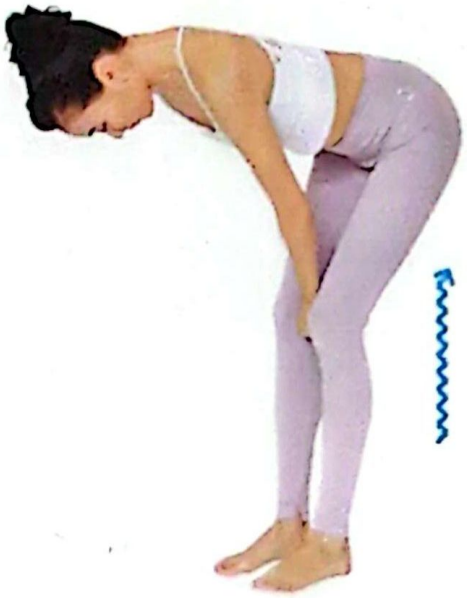
CamScannerでスキャン

変形性膝関節症(半月板損傷)

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 昼・夜

ひざの正しい動きを身につける

MOVE　　START



両脚は腰幅で立ち、
両ひざの間に拳を挟む

拳を挟んだまま、
両ひざを屈伸させる

? なぜ効く？

ひざの筋力強化と、動きの修正を狙う

X脚やO脚など、ひざの動きのクセによる影響で過度なストレスがかかり、半月板という軟組織が擦り減って痛みが生じます。両ひざの間に拳を挟んで屈伸運動を行い、ひざ周辺の筋力強化と、ひざの正しい動きを身につけていきます。ひざで拳を押しつぶしたり、拳からひざが離れたりしないように修正します。

CamScannerでスキャン

ひざの内側が痛い(X脚)

目安 10呼吸×3セット
(左右、前・後ろまわし)

オススメ時間 夜

股関節を開いた状態で動かす

START&MOVE

横向きに寝て、上側(左)のひざを
左手でつかんで横に上げる

MOVE1

左ひざを横に上げた状態で、
上に引き上げ……

MOVE2

さらに下に押し下げ、
横～上～下とまわしていく

? なぜ効く？

股関節の内側をほぐしていく

X脚は股関節の内側の筋肉が硬いため、太ももの骨が内側に引っ張られることが原因となります。股関節を開いた状態で太ももの骨を大きく動かしていきます。股関節の内側の筋肉をほぐして、動きの修正を行います。

CamScannerでスキャン

関節(腱や骨)の痛み

ひざの外側が痛い(O脚)

目安 10呼吸×3セット
(左右、前・後ろまわし)

オススメ時間 夜

股関節を閉じた状態で動かす

START&MOVE

横向きに寝て、上側(左)のひざを床につけたまま曲げる

MOVE1

左ひざを床につけたまま上に引き上げ……

MOVE2

前にキックするように動かし……

MOVE3

前方でペダルを漕ぐように脚をまわしていく

? なぜ効く?

股関節の外側をほぐしていく

O脚は股関節の外側の筋肉が硬いため、太ももの骨が外側に引っ張られることが原因となります。股関節を閉じた状態で太ももの骨を大きく動かしていきます。股関節の外側の筋肉をほぐして、動きの修正を行います。

CamScannerでスキャン

足首が痛い(全体)

目安 10呼吸×3セット
(左右、前・後ろまわし)

オススメ時間 夜

足首をまわして可動域を広げる

右手でリードしながら、
足首をゆっくりまわす

床に座り、左手ですねを持ち、
右手で左足のつま先を持つ

? なぜ効く?

動きのクセや足裏のアーチの影響

歩行時の着地にクセがあったり、足裏のアーチに問題があったりすると、足首への負担が大きくなります。足首を支え、余計な負担をかけずに、痛みのない範囲でまわし、可動域を広げていきます。

CamScannerでスキャン

足首が痛い(内側)

目安 10呼吸×3セット
(左右、前・後ろまわし)

オススメ時間 夜

足首を外側にまわして可動域を広げる

MOVE

浮かせた側の足首を
真ん中〜外側の範囲でまわす

START

仰向けで上半身をやや起こし、
片脚(左脚)を浮かせる

なぜ効く？

扁平足の影響で足首が内側に伸ばされる

土踏まずのアーチがつぶれている（扁平足）状態になると、足首の内側が引き伸ばされて着地することになり、痛みを感じるようになります。痛む側（内側）を上に向け、外側に伸ばしながらゆっくりまわします。

CamScannerでスキャン

足首が痛い(外側)

目安 10呼吸×3セット
(左右、前・後ろまわし)

オススメ時間 夜

足首を内側にまわして可動域を広げる

浮かせた側の足首を
真ん中～内側の範囲でまわす

仰向けで上半身をやや起こし、
片脚(左脚)を浮かせる

? なぜ効く？

足首を捻挫して痛めるケースが多い

横移動するスポーツやランニングで足首をひねって痛めるケースが多い部位です。この場合は、保存療法が基本。痛みが出ない範囲で、足首を内側に伸ばしながらゆっくりまわして可動域を広げていきます。

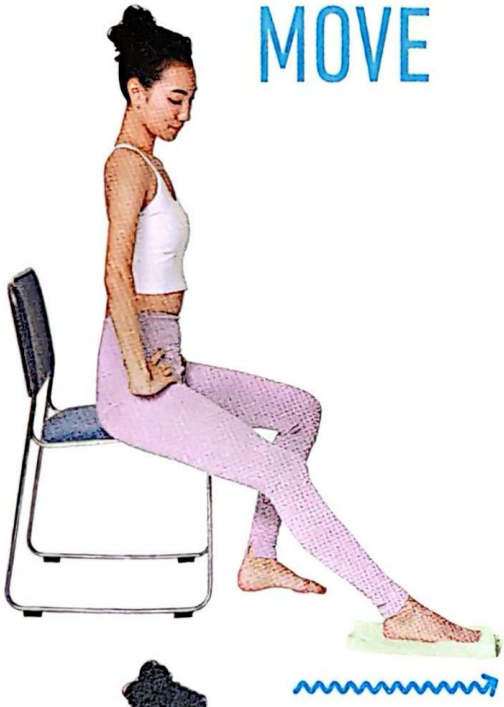
CamScannerでスキャン

関節(腱や骨)の痛み

足首が痛い(後ろ・アキレス腱)

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

痛みのない範囲で動かし、足首の可動域を広げる



イスに座り、動かす側の
足の下にタオルを敷く

足の下のタオルをスライド
させるように、ひざを曲げ伸ばす

? なぜ効く？

アキレス腱に負担をかけずに可動域を広げる

急激なダッシュや長時間のランニングなどで、アキレス腱に大きな負担がかかり、痛めることが多く見られます。イスに座り、床に足をつけて行うので、余計な負担をかけずにエクササイズを実践できます。足の下にタオルを敷き、ひざを曲げ伸ばして前後にスライドさせ、足首の可動域を広げていきます。

CamScannerでスキャン

椎間板ヘルニア

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

椎間板が後方に飛び出して神経に触れる痛み

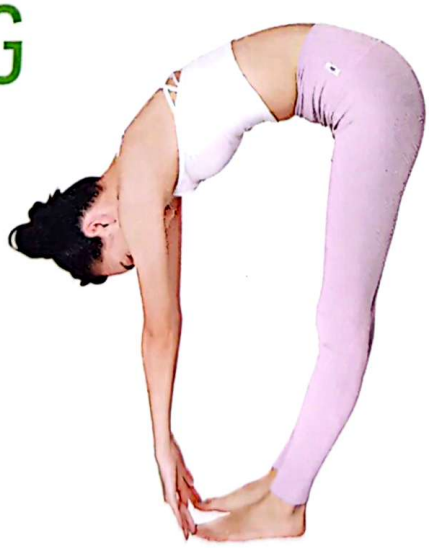
START&STRETCH

うつ伏せの状態で、
両ひじを立てて腰を反らす

START&STRETCH

さらにつま先を立てると、
腰の反る角度が増す

NG



腰を前屈させるストレッチは、
逆効果なのでやってはいけない

? なぜ効く？

背骨の緩衝材である椎間板後方にずれて神経に触れる

背骨は、椎体というブロックが積み重なった構造をしています。そして、ブロックの間で緩衝材の役割を果たしているのが椎間板という軟組織です。椎間板ヘルニアとは、後方にずれてしまった椎間板が、神経に触れて痛みが出る症状。腰を反ることで、椎間板を戻します。逆に前屈させる動きはやってはいけません。

CamScannerでスキャン

椎間板ヘルニア

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

ひざを曲げてストレッチの強度を上げる

MOVE

両ひざを曲げた状態で、
両ひざ下(下腿)を左右に倒す

うつ伏せで、両ひじを立てた
状態から、両ひざを曲げる

上半身をひねるストレッチは、
逆効果なのでやってはいけない

? なぜ効く？

**痛みが出ない範囲で
ストレッチの強度を上げる**

右ページのかかとを上げて上半身を反らすポーズをとっても痛みが出ない状態になったら、ストレッチの強度を上げていきます。まず、上半身を反らしてひざを曲げ、痛みが出なければ両足を左右に動かしていき、動けない間に固まった腰の筋肉をほぐします。上半身をひねるストレッチはやってはいけません。

CamScannerでスキャン

腰椎すべり症・分離症

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

太ももや股関節周辺の筋肉の硬さが腰の負担に

片ひざ立ちで上半身を前に
倒し、両手を床につける

仰向けで片脚を上げ、
足裏にタオルを引っ掛ける

前に体重移動し、
そ径部を伸ばす

タオルを引きながら、
ひざを伸ばす

? なぜ効く？

アスリートに多い障害
周辺筋の柔軟性を改善

背骨の後方の骨（椎弓や関節突起）が疲労骨折する症状を腰椎分離症、さらに背骨が前方にすべってずれてしまう症状を腰椎すべり症といいます。幼少期からスポーツを続けているアスリートに多い障害です。太ももや股関節周辺の硬さが、腰に負担をかけているので、痛みの出ない範囲でこれらをほぐします。

+alpha

うつ伏せでひざを曲げる
太もも前面のストレッチ

CamScannerでスキャン

腰(腟や骨)の痛み

腰椎すべり症・分離症

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

そ径部(腸腰筋)を伸ばすストレッチ

STRETCH

前脚(左脚)のひざを曲げ、
腰を真下に下ろす

START

イスの背もたれなどを支えに
立ち、片脚(右脚)を
左斜め後ろに引く

NG

腰を反らす
ストレッチは、
逆効果なので
やってはいけない

? なぜ効く？

股関節の外側や腸腰筋
体幹の強化も効果的！

股関節の外側の筋肉や、腰の骨と太ももをつなぐ腸腰筋の柔軟性も大きく影響します。これらの可動域をストレッチで広げつつ、筋力トレーニングで体幹の強化を行っていくことも大切です。腰椎すべり症は、背骨のブロックが前方にずれてしまう障害なので、腰を反るストレッチは基本的にNGとなります。

腰(腱や骨)の痛み

腰椎すべり症・分離症

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

そ径部(腸腰筋)を伸ばすストレッチ

STRETCH

前脚(左脚)のひざを曲げ、
腰を真下に下ろす

START

イスの背もたれなどを支えに
立ち、片脚(右脚)を
左斜め後ろに引く

NG

腰を反らす
ストレッチは、
逆効果なので
やってはいけない

? なぜ効く？

股関節の外側や腸腰筋
体幹の強化も効果的！

股関節の外側の筋肉や、腰の骨と太ももをつなぐ腸腰筋の柔軟性も大きく影響します。これらの可動域をストレッチで広げつつ、筋力トレーニングで体幹の強化を行っていくことも大切です。腰椎すべり症は、背骨のブロックが前方にずれてしまう障害なので、腰を反るストレッチは基本的にNGとなります。

CamScannerでスキャン

脊柱管狭窄症

目安 各10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

背骨を伸ばして神経の可動域を広げる

START

四つんばいになり、両手を
前方につける(手のひらは床に)

START

壁の前に立って両脚を前後に
開き、両手を壁につける

STRETCH

お尻をかかと側に下ろす

STRETCH

壁を押して、
上半身を後方に反らす

なぜ効く？

脊柱管に神経が触れて痛みが出る

背骨には神経の通る脊柱管という空間があり、それが加齢で狭くなって神経が触れて痛む症状です。腰を反って痛む、腰を丸めて痛むそれぞれの場合があるので、痛くない方向へのストレッチのみ行っていきます。

CamScannerでスキャン

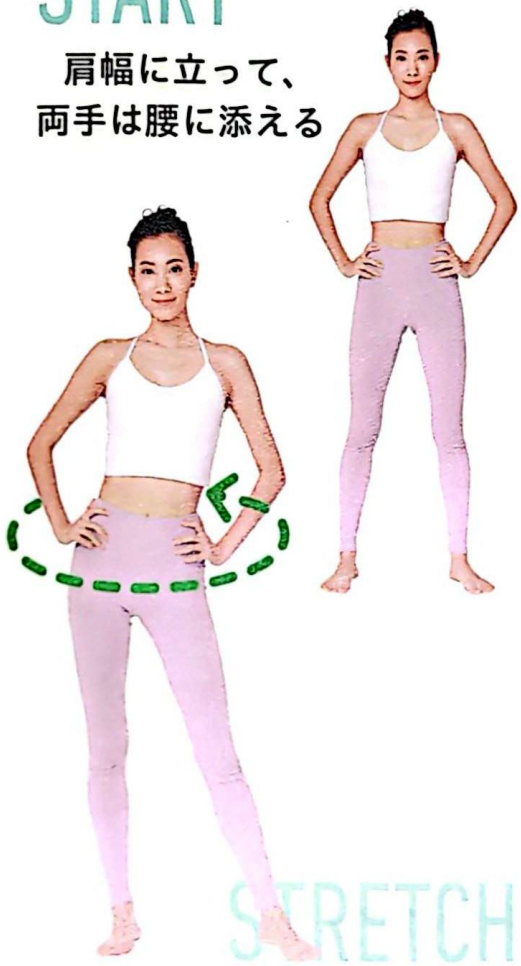
脊柱管狭窄症

目安 各10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

背中の筋肉をほぐし、姿勢のクセを修正する

START

肩幅に立って、
両手は腰に添える

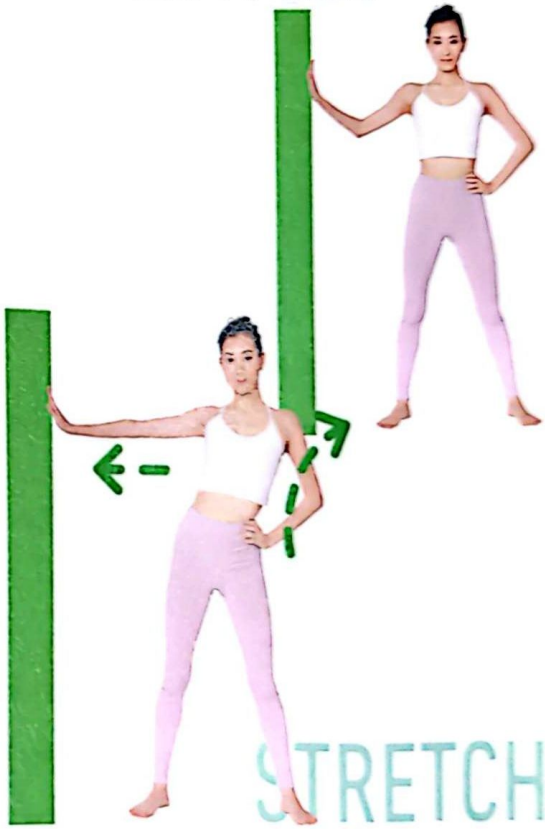


STRETCH

腰を前後左右にまわす

START

壁の間に横向きに立ち、
壁側の手を壁に



STRETCH

壁を押して、上半身を横に
スライドさせる(両肩は水平に)

? なぜ効く？

動かさなくなった筋肉をほぐす

前後のゆがみで痛むだけでなく、左右のゆがみで痛む場合もあります。カラダを傾けて痛む場合は、痛くない方向に伸ばして硬くなった筋肉をほぐします。ゆっくり腰をまわして全体的に柔軟性を保つことも重要です。

CamScannerでスキャン

坐骨神経痛

目安　10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間　夜

太ももの筋肉をほぐして血流を上げる

仰向けに寝て、片(右)ひざを
曲げて両手で持つ

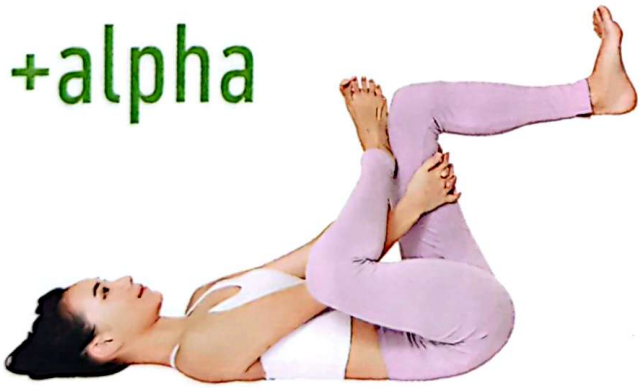
右ひざを引き上げた状態で
伸ばし、これを繰り返す

? なぜ効く？

腰や骨盤まわりの筋肉が硬くなることも影響

坐骨神経痛は、ヘルニアと併発することが多い症状です。はみ出た椎間板や、周囲の硬くなった筋肉に神経が触れて、特に脚の外側にしびれを感じる症状が多く見られます。垂直方向に脚を向けるため、余計な負担をかけずにストレッチできます。太ももやお尻といった硬くなった坐骨周辺の筋肉をほぐしていきます。

+alpha



持ち上げたひざに、反対の脚を
かけるとお尻も伸びる

CamScannerでスキャン

腰(腿や骨)の痛み

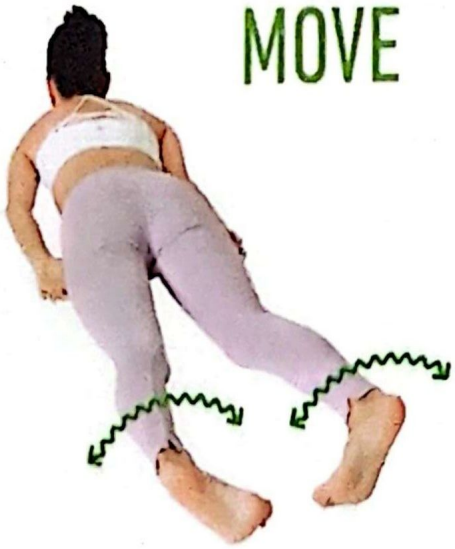
ぎっくり腰

目安 10呼吸×3セット

オススメ時間 いつでも

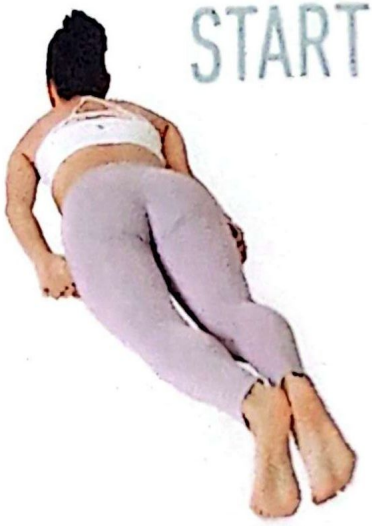
股関節前部とお尻の筋肉をほぐす

MOVE



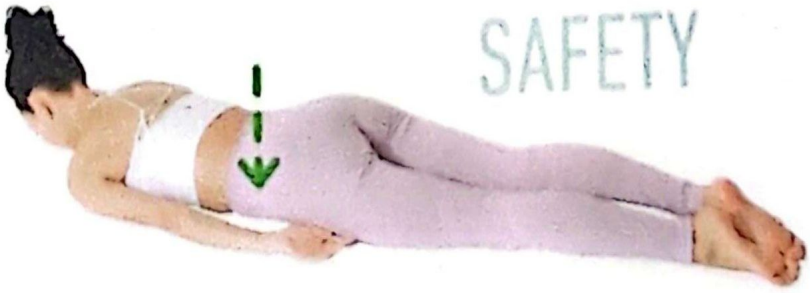
つま先を中心に、
かかとを内外にまわす

START



うつ伏せになる

SAFETY



うつ伏せで深呼吸を繰り返し、
息を吐くときに腰から力を抜く

? なぜ効く？

ほぼ動けない状態。できる範囲でほぐしていく

ぎっくり腰とは急性腰痛のこと。激痛のため、多くは動けない状態になります。股関節の前側が固まることが多いので、寝た状態で伸ばしていきます。また、かかとを振り、お尻周辺の筋肉をほぐすのも有効です。

CamScannerでスキャン

仙腸関節性腰痛

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

骨盤の関節周辺の前面をほぐす

START&MOVE

仰向けで両ひざを曲げ、両手でリードしながら、
左右のひざを交互に上下に動かす

? なぜ効く？

腰と骨盤のつなぎ目に問題がある場合の痛み

背骨の末端である仙骨と左右の骨盤（腸骨）をつなぐ関節を仙腸関節といいます。関節の炎症などがあると、周囲筋にストレスがかかり、腰やお尻に痛みが出てきます。脚を前後に動かすことで仙腸関節をほぐします。

CamScannerでスキャン

第3章

パーツの悩みを解消する「ゆがみ別ストレッチ大全」

CamScannerでスキャン

カラダのゆがみが痛みを生む!

コリと痛みの根本的な原因カラダのゆがみを改善する!

本章では、コリや痛みの原因となる、慢性的なカラダのゆがみを改善するストレッチを解説します。

部位別にコリや痛みを解消するストレッチを行っても、一時的に症状は軽減するかもしれませんが、根本的な原因を改善しなければ、再びコリや痛みが発生してしまいます。

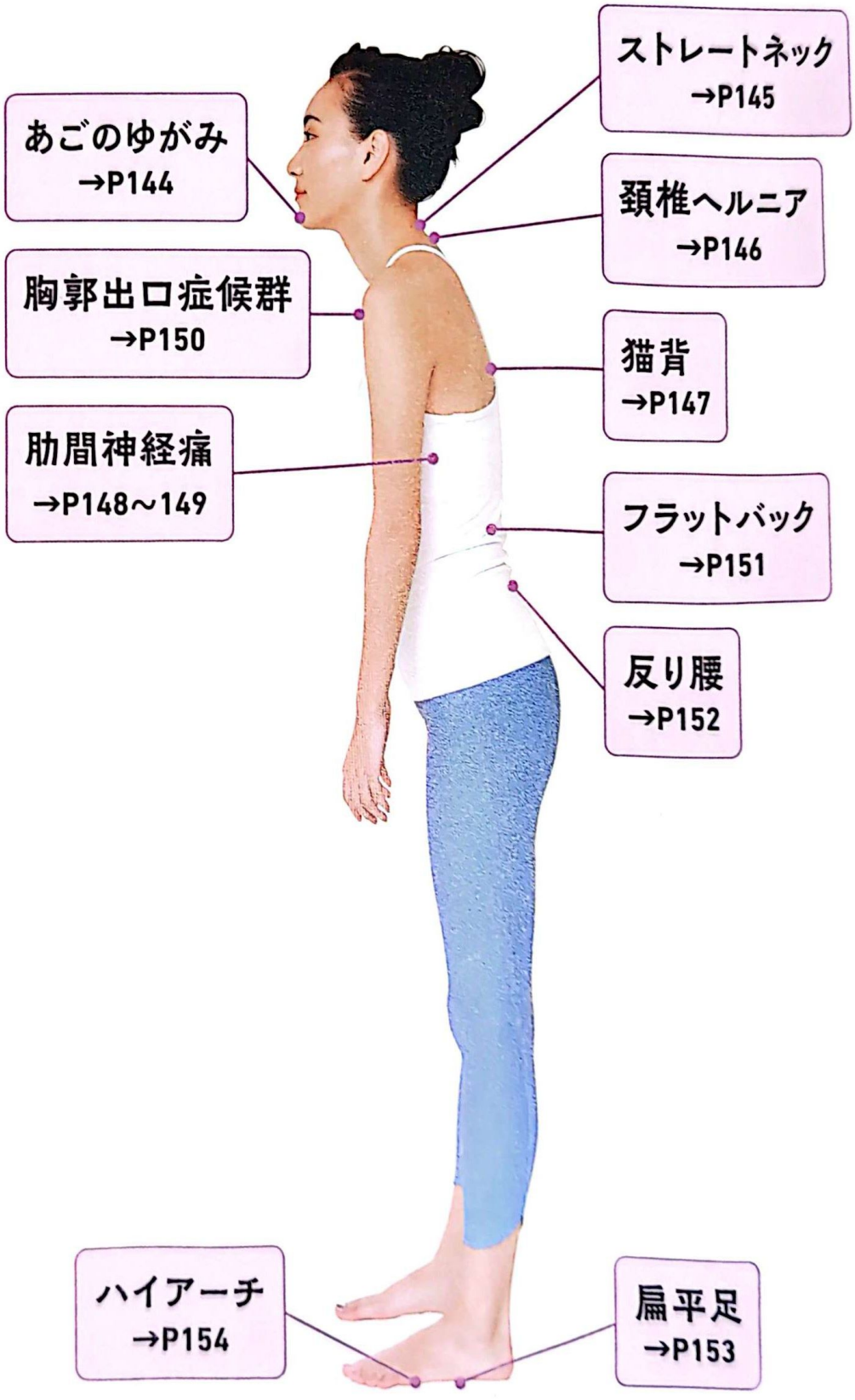
たとえば、肩こり。この症状の原因は、肩ではなく、ほかの部位にあることが多く見られます。それは、首や背骨のアーチが失われるストレートネックやフラットバックだったり、猫背や反り腰だったりします。

腰痛やひざ痛も、実は扁平足やハイアーチといった足裏のゆがみに原因があることも多いです。

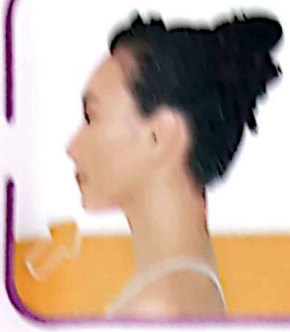
つまり、カラダのゆがみそのものを改善しなければ、コリや痛みは完全には消えないということ。普段の姿勢や動きに問題があるようであれば、根本的な改善を目指すストレッチを予防的に行うことが大切なのです。

CamScannerでスキャン

本書で解説する主なカラダのゆがみ



CamScannerでスキャン



あごのゆがみ

目安 | 8呼吸×3セット　　オススメ時間 | いつでも

START

両手をあごに添える

STRETCH

両手であごを引き下げる

MOVE

両手でリードしながら、
引き下げたあごを
左右に動かす

? なぜ効く？

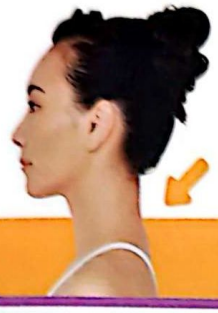
噛む側の歯はいつも同じ あごのゆがみに影響

いずれか一方の歯で噛むクセがある場合、噛む筋肉が固まりやすく、顔の筋肉が引きつったり、あごが引っ張られて横にゆがんだりすることがあります。あごを下に引き下げて伸ばし、そこから左右に動かすことで曲がりやすくなります。硬い物は嫌がる方の歯で内側から押し伸ばすストレッチも効果的です。

+alpha

舌で左右の頬を押す

CamScannerでスキャン



ストレートネック

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

首の骨のアーチがまっすぐになってしまう

START

仰向けに寝て、首の下にクッションを敷く

MOVE

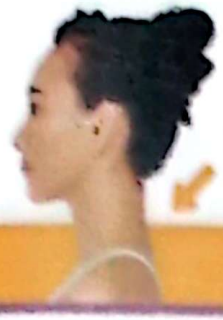
頭を左右に動かす

? なぜ効く？

失われた首の骨のアーチを取り戻す

猫背のような前かがみの姿勢の場合、頭が前に伸びてしまいます。そのまま固まってしまう症状がストレートネック。枕を使って首を倒し、失われた首の骨のアーチを取り戻しながら、周辺の筋肉をほぐします。

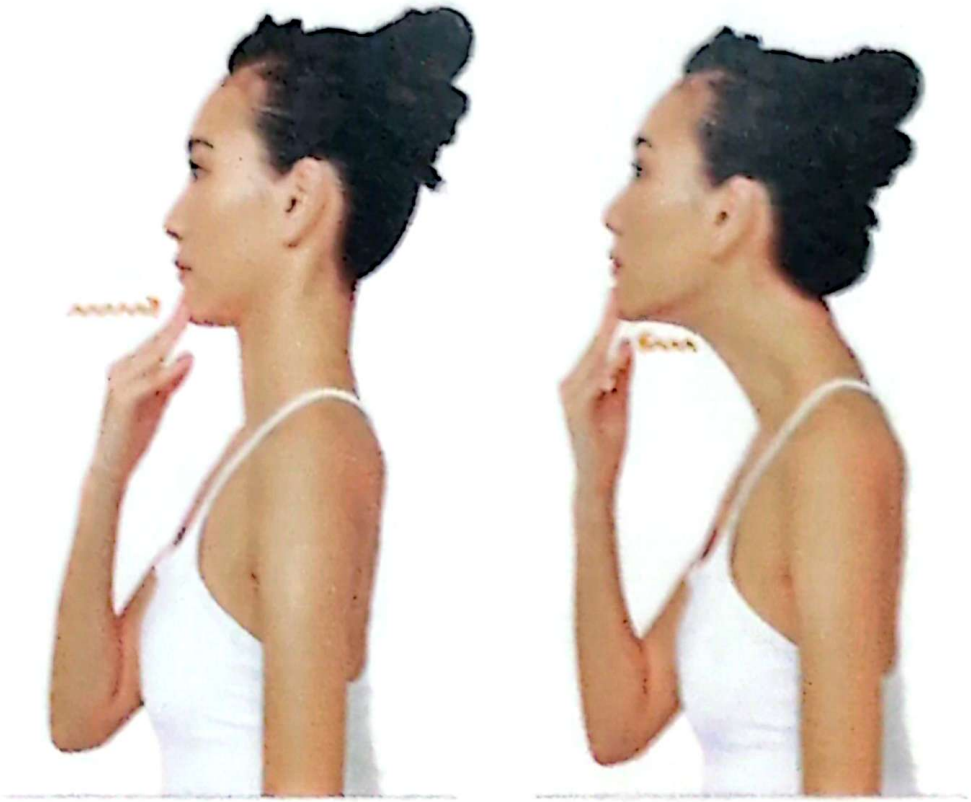
CamScannerでスキャン



頸椎ヘルニア

目安 8呼吸×3セット　　オススメ時間 食一後

START&MOVE



あごを前に突き出して手を添え、
手で押しながらあごを引く。これを繰り返す

なぜ効く？

首の骨のインナーマッスルにアプローチ

首の骨のブロックの間にある椎間板が、後方にはみ出て神経に触れ、しびれや痛みが出る症状。痛みの出ない範囲で頭（あご）を引き、首の骨に沿ってついているインナーマッスルをほぐします。

CamScannerでスキャン

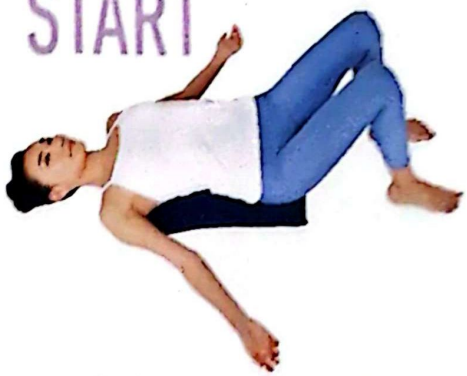
猫背

目安 10呼吸×3セット（内・外まわし）

オススメ時間 夜

肩甲骨を寄せながら「の」の字を描く

START



背中にクッションを敷き、仰向けになって手の甲を床につける

MOVE

手の甲で大きく「の」の字を描くように、両腕を動かす

+alpha

手のひらで大きく「の」の字を描く

? なぜ効く？

外に広がった肩甲骨を内に寄せながら動かす

猫背の原因は、体幹の筋力低下や、長時間のデスクワーク、下半身のゆがみなどさまざまです。肩甲骨がだらりと外側に広がっている状態なので、枕を使って胸を張り、肩甲骨を内側に寄せます。その状態でいろいろな方向に動かしていき、肩甲骨周辺の筋肉の可動域を広げながら、血流もうながしていきます。

CamScannerでスキャン

肋間神経痛

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

START

背中にクッションを敷き、
仰向けになって手の甲を
床につける

MOVE

手の甲をスライドさせるように、
両腕を上下に大きく動かす

なぜ効く？

胸を開いて動きをスムーズに

猫背のような不良姿勢の影響で、肋骨が縮んだ状態が長く続き、固まった筋肉が肋骨周辺の神経に触れて痛みが出ます。クッションを使って胸を広げ、そこから腕を動かすことで、血流の改善も狙っていきます。

CamScannerでスキャン

肋間神経痛

目安 3呼吸×2セット（左右。前・後ろまわし）

オススメ時間 寝る前

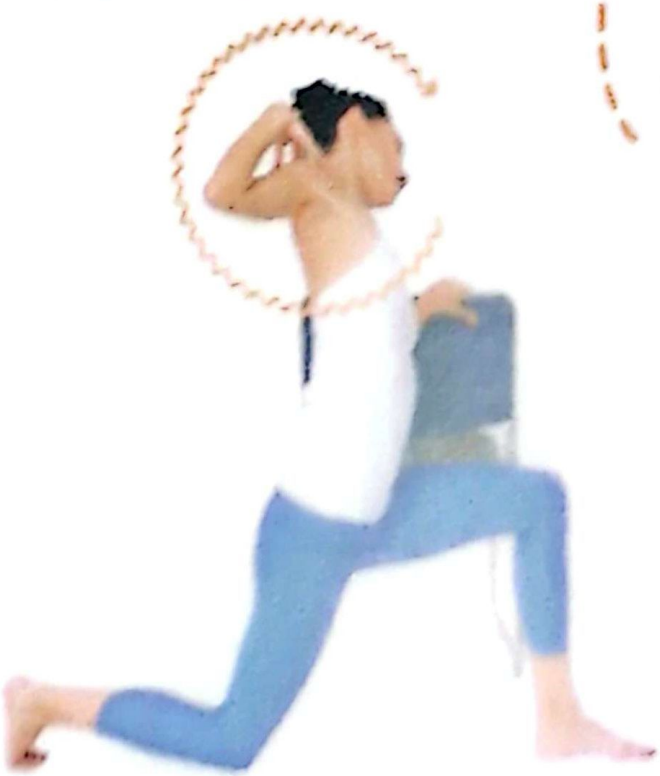
縮こまった肋骨周辺の筋肉を解放する

START

イスの背もたれを支えに、
両脚を前後に大きく開く。
右手を肩に乗せ、
上半身をイス側に傾ける

MOVE

STARTの姿勢から、
右肩を前後に大きくまわす



なぜ効く？

肋骨周辺の筋肉を全体的にストレッチ！

上半身を横に傾けて、脇のラインを伸ばしながら、肩を大きくまわして肋骨の周辺（前面・側面・背面）を全体的に伸ばしていきます。肩甲骨周辺の筋肉の凝りも改善しているため、同時にほぐしていきます。

CamScannerでスキャン

胸郭出口症候群

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

START

横向きに寝て、両腕を前に
伸ばす(両ひざは曲げておく)

MOVE

上側(右)の腕を反対方向に
開きながら、上半身をひねる

? なぜ効く？

腕を左右に広げる動きで肋骨周辺をほぐす

肋骨が縮んだ状態が長く続き、固まった胸の筋肉が腕につながる神経に触れ、腕を上げるときに痛みが出る症状。腕を縦に動かすと痛むため、左右に開く動きでほぐし、肋骨周辺の筋肉の可動域を広げていきます。

CamScannerでスキャン

フラットバック

目安 各10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

太ももの裏側やお腹の硬さが腰のアーチに影響

STRETCH&MOVE

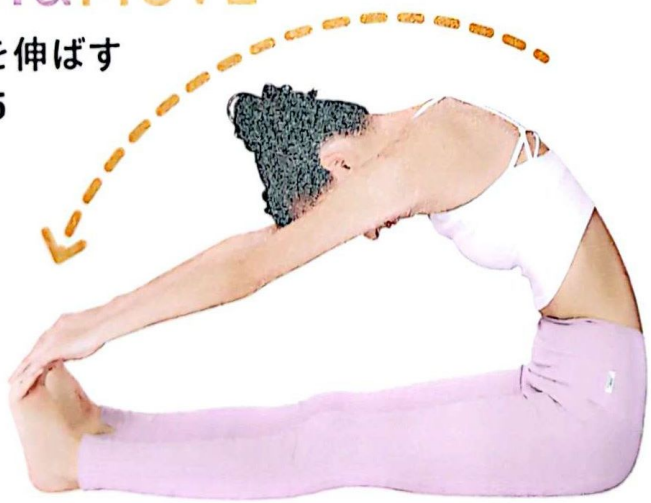
お腹を伸ばすストレッチ

→P82

STRETCH&MOVE

太ももの裏を伸ばす

→P95



? なぜ効く？

太ももの裏側とお腹の筋肉が骨盤を引っ張る

太もも裏側とお腹の筋肉の硬さが、骨盤を前後から引っ張り、後傾させます。骨盤が後傾すると、お尻が落ちて腰の骨のアーチがフラットになります。これを改善するために、お腹と太ももの裏側をほぐします。

CamScannerでスキャン

反り腰

目安 各10呼吸×3セット（太ももは左右）

オススメ時間 夜

太もも前面と腰の筋肉の硬さが骨盤を前傾させる

STRETCH&MOVE

背中を伸ばすストレッチ
→P64

STRETCH&MOVE

太ももの前面を伸ばすストレッチ
→P91

? なぜ効く？

太ももの前面と腰の筋肉が骨盤を引っ張る

太ももの前面と腰周辺の筋肉の硬さが、骨盤を前後から引っ張り、前傾させます。骨盤が前傾すると、お尻が上に引っ張られ、腰が反ってしまいます。これを改善するために、腰周辺と太ももの前面をほぐします。

CamScannerでスキャン

扁平足

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

足裏の筋力が弱まると、アーチを保てない

両足の指を閉じ開く「グーパー」を繰り返す

なぜ効く？

アーチを保つ筋力と柔軟性を高める

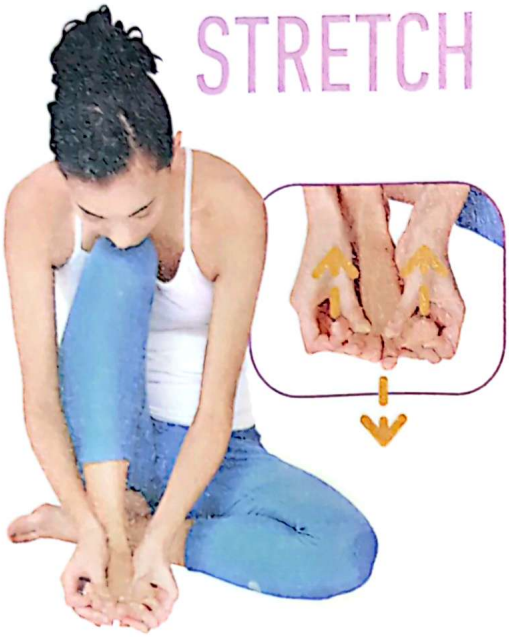
土踏まずのアーチを構成する筋肉の力が低下し、アーチの高さを保てず、扁平足につながります。アーチを構成するのは足の指を動かす筋肉なので、足の指でグーパー運動を繰り返し、足裏の筋力と柔軟性を高めます。

CamScannerでスキャン

ハイアーチ

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

足裏の筋肉が過度に緊張し、アーチが高くなる



足の親指と小指を引き上げ、
残る3本指を押し下げる

足の親指と小指を両手の
4本指、残りの足の指3本を
親指で押さえる

+alpha

うつ伏せで、左右の足の裏に
かかとを交互にぶつける

? なぜ効く？

縦のアーチと横のアーチをほぐしていく

土踏まずのアーチを構成する筋肉や、親指の付け根（母趾球）から小指側に向かう横アーチを構成する筋肉。これら２つのアーチの筋肉が過度に緊張することで、アーチが高くなりすぎてしまいます。横アーチは、親指と小指を反らせてほぐし、土踏まずの縦アーチは、土踏まずをかかとで押してほぐしていきます。

CamScannerでスキャン

第4章

なんとなくの不調を解消する「リラクゼーション大全」

CamScannerでスキャン

異常はないけど不調はある!

自律神経や体液循環の影響か？リラクゼーションでバランス改善

検査をしても「異常なし」と診断され、明確な原因はわからないのに、不調の症状はあるということは、頻繁に見られます。このような原因不明の症状を「不定愁訴」といいます。

なんとなく調子が悪い、手足がむくんだり冷えたりする、頭が痛いといった症状が代表的ですが、これらの原因はさまざま。多くは自律神経のバランスが乱れたり、血流が低下したり、ホルモンのバランスが崩れたりすることが、影響していると考えられます。

これらの影響がどのようにでるかは個人差があるため、医学的な実証が難しく、不定愁訴となるというわけです。しかし、実証できないから無関係というのはナンセンス。考えられる原因にアプローチし、症状が改善するのであれば実践したほうがよいのです。

本章では、血流促進や自律神経を整えるリラクゼーションを中心に、なんとなくの不調を改善するストレッチを解説します。

CamScannerでスキャン

本書で解説する主な不調

起立性障害（立ちくらみ）
→P158〜P159

緊張型頭痛
→P160

自律神経失調
→P161

胃痛・消化器不全
→P162

手足の冷え
→P163

手足のむくみ
→P164

更年期障害
→P165〜P167

PMS（月経前症候群）
→P168

いぼ痔
→P169

＼毎日快適！／

リラクゼーション・ルーティン

モーニング・ルーティン
→P170〜P171

昼間のクイックリセット
→P172〜P173

ナイト・ルーティン
→P174〜P176

CamScannerでスキャン

起立性障害(立ちくらみ)

目安 10呼吸×3セット
(内・外まわし)

オススメ時間 いつでも

立ちくらみの原因は、足の血流低下も影響！

START

イスに座り、つま先を立てる

MOVE

つま先を外側にまわす
(外まわし)

+alpha

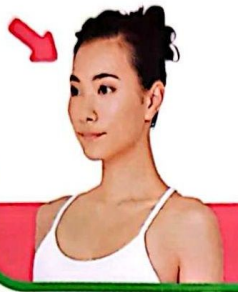
内まわしを
同時に行うと効果的

? なぜ効く？

**自律神経が乱れて
下半身の血流が低下！**

心のストレスや生活習慣の乱れなどの影響で、自律神経のバランスが崩れてしまうことが原因。立ち上がるときに、下半身の血管の収縮運動が低下し、上半身への血流の戻りが悪くなることで立ちくらみなどが起こります。足首をまわし、第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉をほぐし、ポンプ機能を高めます。

CamScannerでスキャン



起立性障害(立ちくらみ)

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 いつでも

足踏みのような動きで足の血流をアップ

START&MOVE

長座になり、左右のひざを
交互に引き上げる
(両手は後方の床に)

? なぜ効く？

小刻みに動かして下半身の血流を上げる

寝た姿勢から上半身を起こすときに、めまいを起こすこともあります。そういう場合は、小刻みに脚の曲げ伸ばしを行い、伸ばした拍子に床でふくらはぎを叩いて刺激します。血流をうながして症状の改善を狙います。

CamScannerでスキャン

緊張型頭痛

目安 8呼吸×2セット　　オススメ時間 昼

首や肩甲骨周辺の筋肉が固まり、脳への血流が低下

両手を肩に添えて歩きながら、
首を左右、肩を前後に大きくまわす

? なぜ効く？

首〜肩周辺の血流不全を解消する

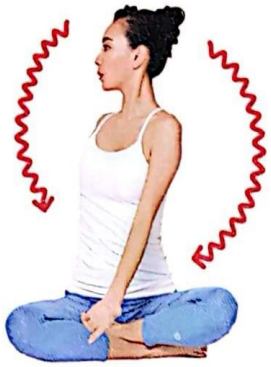
肩甲骨周辺や、首〜肩の筋肉が過度に緊張し、コリの影響が頭の筋肉にも及びます。また、自律神経の乱れによって血流の低下も招きます。肩甲骨や首を動かしながら歩行し、全体的な血流をうながしていきます。

CamScannerでスキャン

自律神経失調

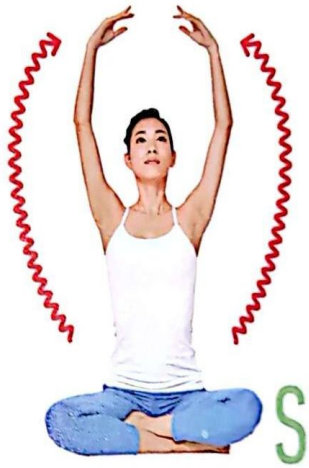
目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

胸を大きく開き、心を落ち着かせる



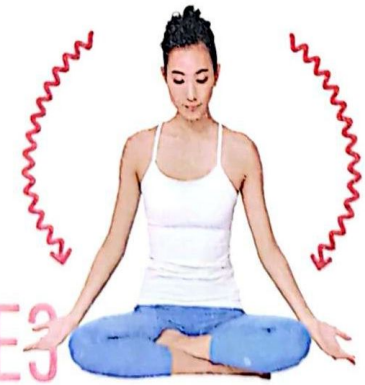
MOVE1

上半身を右に
ひねりながら、両腕を下ろす



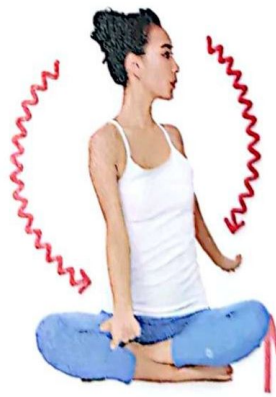
START

あぐらの姿勢で、
両腕を上に



MOVE3

最後に中央を向いて、
両腕を下ろす



MOVE2

STARTの姿勢に戻り、
上半身を左にひねりながら、
両腕を下ろす

? なぜ効く？

自律神経を整えるには、呼吸でリラックス

不規則な生活やストレスが原因とされる自律神経失調症。まずは、深呼吸で心を落ち着かせることが大切です。また、不安や緊張から閉じてしまいがちな胸を開き、呼吸のしやすい姿勢を整えていきます。

CamScannerでスキャン

胃痛・消化器不全

目安 10呼吸×3セット

オススメ時間 いつでも

背中を丸めた姿勢で、腹部を圧迫し続けてしまう

MOVE

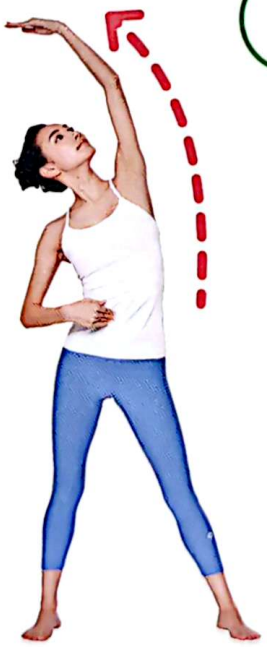
お腹の右下～右上～左上～左下と大腸をたどるように、右手で押していく

START & STRETCH

両手を後ろで組んで直立し、お腹を前に出す

+alpha

上半身を横に曲げ（側屈し）ながら、右手で大腸を押す



? なぜ効く？

お腹のストレッチとマッサージで機能改善

運動不足や、猫背のような不良姿勢は胃腸の働きを低下させます。また、交感神経が興奮することでも、腸の活動が抑えられて不調の原因に。前かがみの姿勢で圧迫された状態から解放し、大腸に沿うような形でマッサージをします。物理的な直接刺激でほぐすことで、消化器系の機能を改善していきます。

CamScannerでスキャン

手足の冷え

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

運動不足、自律神経の乱れによる血流低下が原因

START&MOVE

足踏みをしながら、両手を上に上げ、
「グーパー」を繰り返す

? なぜ効く？

足踏みとグーパー運動で手足の血流を促進

筋肉量の減少や運動不足、自律神経の乱れによって、手足の血流が低下してしまうことが原因。足裏にラップの芯（青竹など）を敷き、足踏みをしながら、両手を上げてグーパーをして手足の血流をうながします。

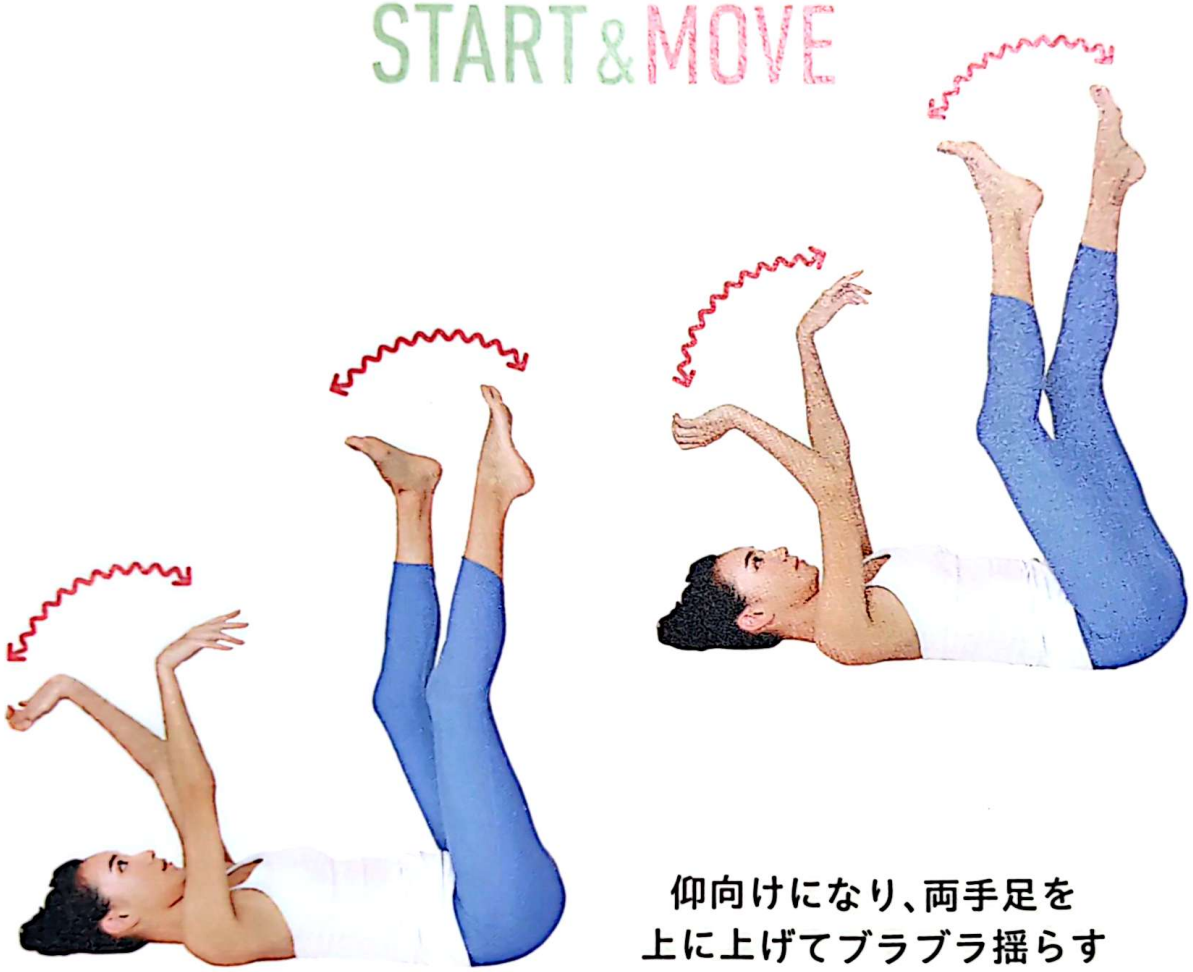
CamScannerでスキャン

手足のむくみ

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

運動不足などで血液やリンパ液の流れが低下

START&MOVE



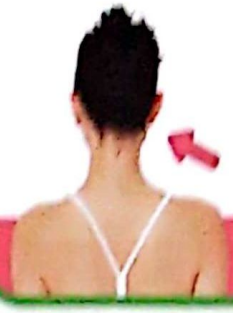
仰向けになり、両手足を
上に上げてブラブラ揺らす

? なぜ効く？

手足に滞った体液を体幹に戻す

長時間のデスクワークや運動不足などによって、手足（末端）の血液やリンパ液が、体幹部に戻ってきにくい状態に。手足を上に上げてブラブラ揺らすことで、重力を利用して血流を戻していきます。

CamScannerでスキャン



更年期障害

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

縮こまった筋肉を解放するリラクゼーション

START

仰向けになり、両ひざを立てて、
両腕を前方に上げる

MOVE1

両腕を真上に伸ばし……

MOVE2

さらに両腕を真横に……

MOVE3

両腕を下方に動かしたら
STARTに戻り、これを繰り返す

なぜ効く？

加齢によるホルモンの乱れで心身が過緊張に！

加齢によるホルモンバランスの乱れ、心的ストレスなどを原因に、頭痛やめまい、倦怠感、不眠などの症状を起こします。倦怠感や不眠の場合、仰向けでリラックスしながら、緊張した筋肉をほぐして解放感を得ます。

CamScannerでスキャン

更年期障害

目安 10呼吸×3セット（左・右まわし）

オススメ時間 夜

ストレスで首～肩が緊張するケースも多い

START&MOVE

イスに座り、両手を後ろで組みながら、
首を大きくまわす

? なぜ効く？

首～肩ラインに強いコリが出るケースも

心的ストレスの影響で、首～肩ラインに強いコリの症状を訴えるケースも多く見られます。腕を引きながら首～肩の筋肉をまわし、血流をうながします。筋肉が緊張から解放されることで、心理的なリラックス効果も。

CamScannerでスキャン

更年期障害

目安 10呼吸×3セット

オススメ時間 夜

ストレスで下半身が過度に緊張することも

START

MOVE

腰の下にクッションを敷き、
仰向けになって両ひざを立てる

両ひざを左右に開き、
これを繰り返す

? なぜ効く？

下半身の緊張を訴えるケースも

心的ストレスの影響で、下半身に緊張の症状を訴えるケースも多く見られます。呼吸に合わせてひざを開閉する動きを反復してほぐします。特に、ひざを開くときに脱力すると、下半身のリラックス効果が高まります。

CamScannerでスキャン

PMS(月経前症候群)

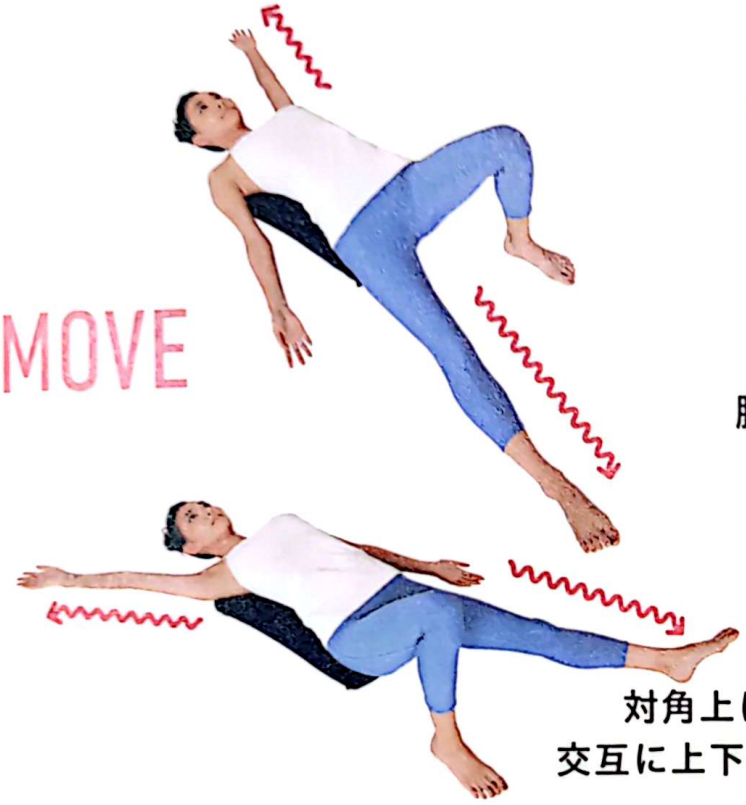
目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 夜

全身の筋肉を解放し、リラクゼーションを！

START

腰の下にクッションを敷き、
仰向けになって
両ひざを立てる

MOVE



対角上にある左右の腕と脚を
交互に上下に伸ばし、これを繰り返す

? なぜ効く？

対角ラインに全身の筋肉を伸ばしてリラックス

ホルモンバランスの月内変化や心的ストレスが原因とされる月経前症候群。心身の不快な症状により、全身の筋肉が無意識に緊張してしまいます。そのため、対角ラインの手足を伸ばし、全身を斜めに引き伸ばします。開放感による心的リラックス効果も。腰をひねるストレッチで骨盤まわりをほぐすのも有効です。

+alpha

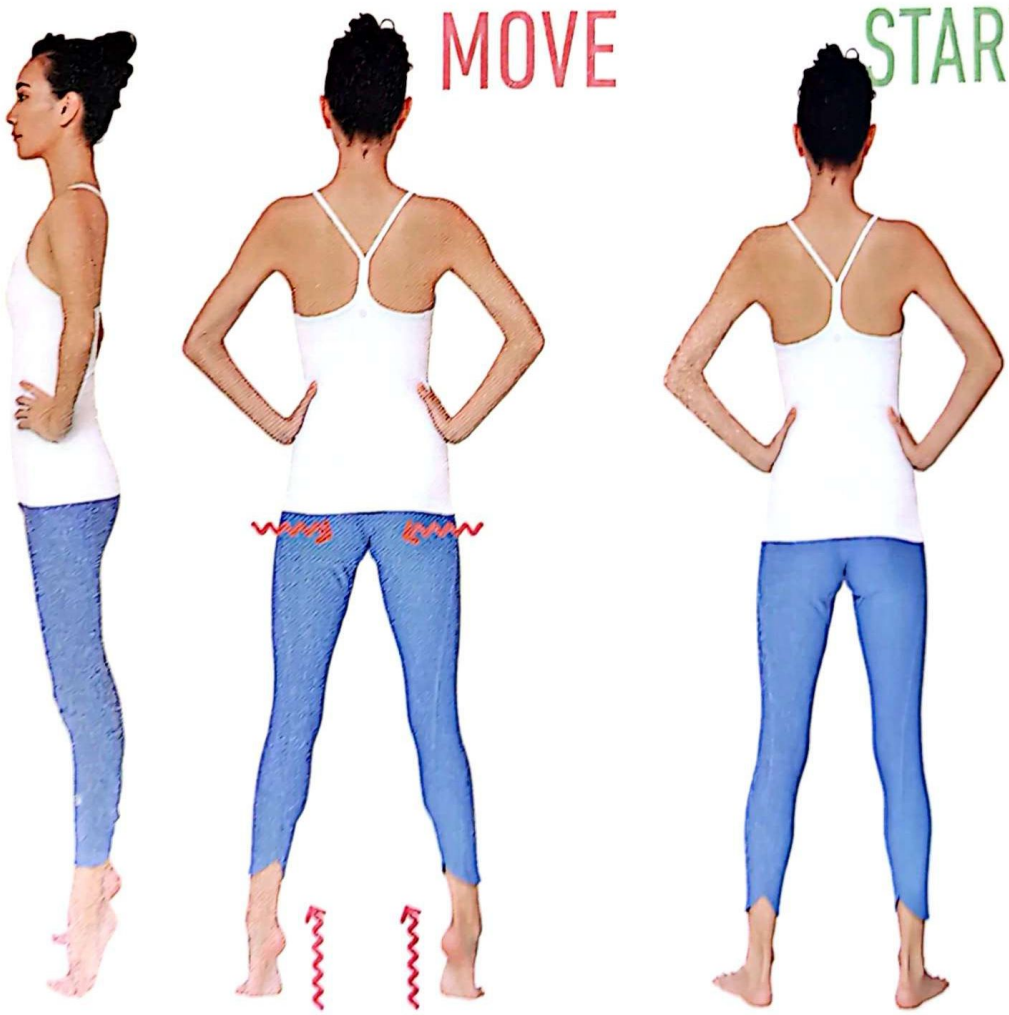
腰をひねるストレッチ
→P78

CamScannerでスキャン

いぼ痔

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 昼・夜

肛門周辺の血流低下を改善



かかとを上げながら、
お尻の筋肉（肛門も）を引き締める

肩幅くらいで立つ

なぜ効く？

肛門周辺の血流低下を改善する

いぼ痔は、肛門周辺の血流不全が原因で起こります。肛門の開閉をコントロールする括約筋を、お尻をすぼめて動かす体操でほぐします。同時に、かかとを上げてふくらはぎを刺激し、下半身全体の血流を高めます。

CamScannerでスキャン

モーニング・ルーティン

朝目覚めてから約10分でカラダのスイッチをオン！

MORNING1

股関節をまわすストレッチ

→P85

MORNING2

左右のひざを交互に引き上げるストレッチ

→P159

MORNING3

腰をひねるストレッチ

→P78

CamScannerでスキャン

MORNING4

股関節をまわすストレッチ

→P84

MORNING5

肩甲骨をほぐすストレッチ

→P47

MORNING6

肩の関節をほぐすストレッチ

→P115

? なぜ効く？

カラダをスタートさせる起動ストレッチ

睡眠中に固まった筋肉をほぐし、血流を上げてカラダを活動できる状態に整えることが目的のプログラム。ベッドの上でできる種目から始まり、股関節や肩甲骨といった日常運動に重要な部位をほぐしていきます。

CamScannerでスキャン

昼間のクイックリセット

仕事の合間でも姿勢をリセットできるストレッチ

NOON1

首～肩のストレッチ

→P166

NOON2

腰を伸ばすストレッチ

→P76

NOON3

腰を伸ばすストレッチ

→P77

CamScannerでスキャン

NOON4

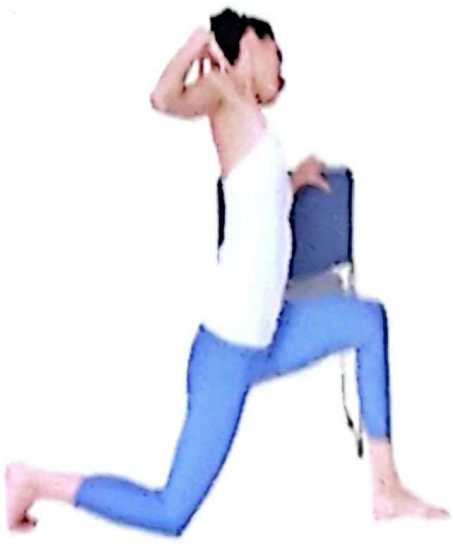
肩関節を伸ばすストレッチ

→P46

NOON5

肋骨周辺を伸ばすストレッチ

→P149



NOON6

首や肩甲骨をほぐすストレッチ

→P160

? なぜ効く？

同じ姿勢で固まらないようにリセット！

仕事の合間にオフィスでもできる種目。1時間同じ姿勢が続いたら、どれか好きな種目を選び、こまめに伸ばしておくことが大切です。首や腰のリセットが中心。随時、血流をまわしておくことがコリ予防に。

CamScannerでスキャン

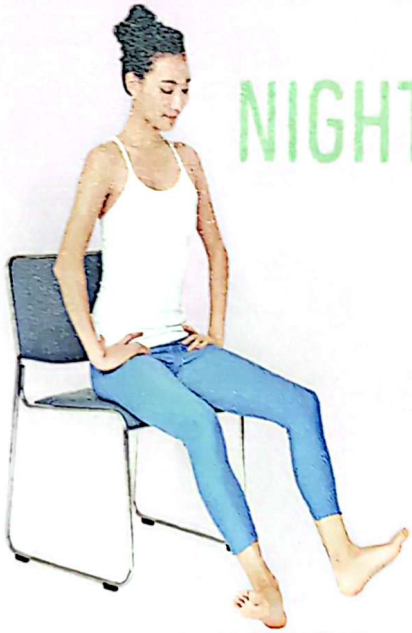
ナイト・ルーティン

夜の就寝前に、快眠につなげるストレッチ

NIGHT2

首～肩のストレッチ
→P166

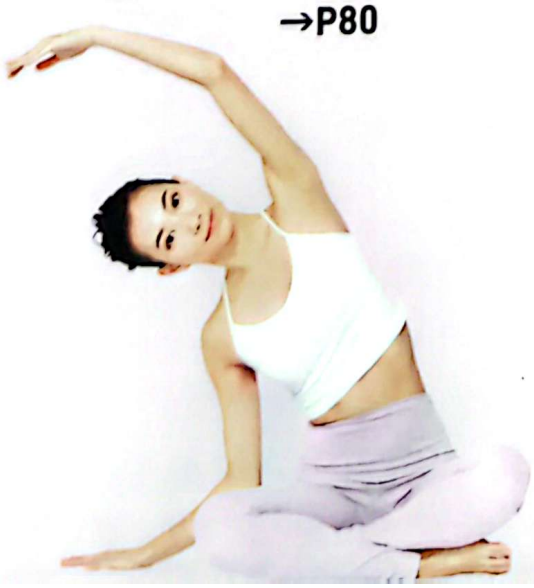
NIGHT1



足の血流を上げるストレッチ
→P158

NIGHT4

脇の下を伸ばすストレッチ
→P80



NIGHT3

腰をひねるストレッチ
→P74

CamScannerでスキャン

? なぜ効く？

副交感神経に切り替えて快眠に誘う

手足の血流を体幹に戻しながら、首や肩、腰の筋肉をほぐし、副交感神経に切り替えて快眠に誘導するプログラム。自分が気持ちよいと感じる種目を選び、最終的にベッドの上で完結するように構成するのが効果的。

NIGHT5

背中を伸ばすストレッチ
→P63

NIGHT6

手足の血流を戻すストレッチ
→P164

NIGHT7

肋骨周辺をほぐす
ストレッチ
→P148

下半身の緊張をほぐす
ストレッチ
→P167

NIGHT8

CamScannerでスキャン

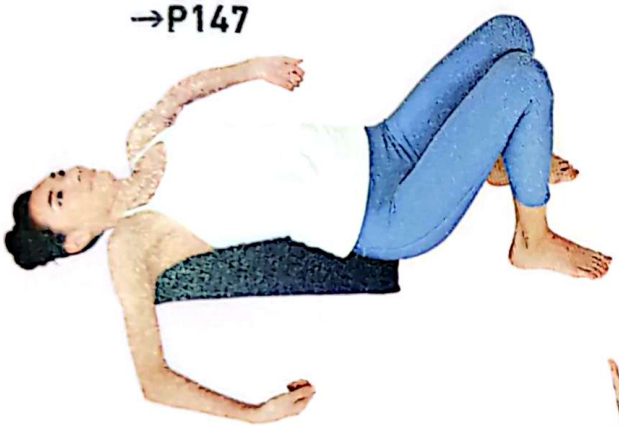
ナイトルーティン

NIGHT9

全身のリラックスを
誘うストレッチ
→P168

NIGHT10

肩甲骨の動きを
よくするストレッチ
→P147



NIGHT11

副交感神経を高める
ストレッチ
→P165

NIGHT12

首をほぐすストレッチ
→P145

CamScannerでスキャン

第5章

ケガや故障時に役立つ「リハビリテーション大全」

CamScannerでスキャン

ケガや故障のときこそ正しいケアが大事!

ケガや故障から回復したら?通常運転に戻すためのストレッチ

ケガや故障をしてしまったときの対処法は、まず**安静にすること**です。故障部位を動かさないようにし、炎症などの症状が広がらないようにします。

やがて、炎症や痛みが治まり、通常の状態に回復させる際のプログラムがリハビリテーションです。

故障部位を保存していれば、当然**筋肉も硬くなったり、弱まったりしている状態**。この場合、再発しないように少しずつ慣らしていくためのストレッチやエクササイズを行うのが基本的なやり方です。

また、運動などの故障の場合、**根本的な動きに問題があること**が多く見られます。筋肉の柔軟性に左右差があったり、前後のバランスが崩れたりする問題を、**ストレッチで予防的に改善すること**も重要です。

本章では、ケガや故障をしてしまったときのリハビリテーションや予防に有効なストレッチを解説します。無理のない範囲で行うようにしましょう。

CamScannerでスキャン

本書で解説する主なケガや故障

CamScannerでスキャン

腸脛靭帯炎（ちょうけいじんたいえん）

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

ひざの外側に痛みを感じる障害

MOVE

両手でひざを胸側に引きつけ、
これを繰り返す

START

長座の状態で脚を組み、
両手でひざを持つ

+alpha

骨盤サイドのストレッチ
→P135

？ なぜ効く？

ひざの外側が痛む
ランナーに多い障害

O脚の人や長距離ランナーに多い障害。太ももの外側にある腸脛靭帯が緊張し、ひざの骨と擦れて炎症します。ひざを胸に引き寄せ、上下に動かしながら太もも外側をストレッチでゆるめます。また、腸脛靭帯は骨盤の横側までつながっているため、脚のサイド全体を伸ばすと、さらに効果的です。

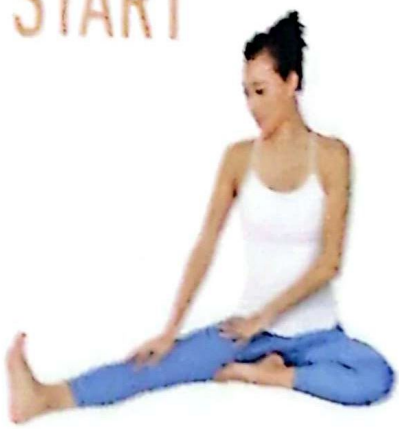
CamScannerでスキャン

鷲足炎（わしあしえん）

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 夜

ひざの内側に痛みを感じる障害

START



床に座り、片脚を伸ばす

STRETCH

背中を丸めずに、
股関節から上半身を倒す

+alpha

膝屈筋群のストレッチ
→P102

? なぜ効く？

ひざの内側が痛む ランナーに多い障害

X脚の人や長距離ランナーに多い障害。太ももの内側にある筋肉が緊張し、ひざの骨と擦れて炎症します。開脚することで太ももの内側の筋肉を伸ばし、前屈によってひざの内側の筋肉を伸ばしていきます。このとき、背中を丸めずに前屈すること。また、内側だけでなく、太ももの裏の筋肉をほぐすのも効果的。

CamScannerでスキャン

ジャンパーひざ
(膝蓋腱炎・オスグッド病)

股関節から上半身を
折り曲げて前屈する

直立し、片脚を一歩前に
出してつま先を立てる

+alpha
段差に足をかけて
行うと、ストレッチの
強度が増す

? なぜ効く？

**ひざの骨の上下
いずれかに疲れて痛む**

ジャンプを繰り返すスポーツによく見られる障害です。太もも前面の筋肉が緊張し、その end がひざの上部ないし下部に疲れて痛みが生じます。太ももの前面だけでなく、裏側の筋肉も両方の柔軟性を保つことが大切です。運動前のウォームアップや運動後のクールダウンに取り入れるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

ジャンパーひざ
(膝蓋腱炎・オスグッド病)

目安 10呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 昼・夜

ランナーやジャンプ系のスポーツに多い障害

START&STRETCH

直立し(壁を支えにしても OK)、片足をつかんで 引っ張り、ひざを曲げる

+alpha

両脚を前後に開き、 片ひざの状態で引っ張ると、 ストレッチの強度が増す

? なぜ効く？

太ももの筋肉をゆるめる

太もも前面の筋肉を伸ばすストレッチ。ひざをついて両脚を前後に開いて行うと、ストレッチの強度を上げることができます。これにプラスし、P100〜103のふくらはぎのストレッチを併せて行うと効果的です。

CamScannerでスキャン

シンスプリント

目安 8呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 昼・夜

すねの筋肉に痛みが生じる障害

STRETCH

両ひざを曲げ、
下方に重心をかけてすねを伸ばす

START

直立し、
足の甲を床につける

+alpha

太もも裏側のストレッチ
→P182

? なぜ効く？

すねの筋肉に痛みが出るスポーツ障害

サッカーやバスケ、エアロビ、ランニングに多く見られる障害です。すねに痛みが出る症状で、扁平足や足首が硬いことが原因と考えられています。すねの筋肉を伸ばしつつ、太もも裏側も併せてほぐすと効果的です。

CamScannerでスキャン

テニス肘
(上腕骨外側・内側上顆炎)

目安 10呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 夜

運動の衝撃でひじの内側に痛みが出る障害

MOVE

右手首(前腕)を内側にまわす。
親指に抵抗をかけ、
ひじの内側の筋肉を収縮させる

START

痛めた側(右)のひじを前に
曲げて親指を立て、
左手を親指に添える

? なぜ効く？

ひじに痛みが出るスポーツ障害

テニスやゴルフなど、ひじに衝撃が加わるスポーツに見られる障害。ひじの内側や外側に痛みを生じます。親指に添えた手を負荷として、前腕を内側にひねって動かします。ひじの外側が痛む場合は外側にひねります。

CamScannerでスキャン

ローテーターカフの疾患

目安 10呼吸×3セット(左右)　オススメ時間 夜

肩を酷使するスポーツに多い障害

START

横向きに寝て、下側(右)のひじを曲げて手を上方に向け、右手首に左手を添える

MOVE

左手でリードしながら、右前腕を下半身側に下げる

? なぜ効く？

肩甲骨のインナーマッスルを伸ばす

上腕の骨と肩甲骨をつなぐ筋肉が、オーバーユースなどで損傷する障害で、オーバーハンドの動作のスポーツに多く見られます。肩甲骨周辺のインナーマッスルをストレッチ。P116〜117のエクササイズも有効です。

CamScannerでスキャン

ローテーターカフの疾患

目安 10呼吸×3セット(左右)　　オススメ時間 夜

オーバーユースによる筋肉の損傷

START

片手(左手)を腰に当て、
右手で左ひじをつかむ

MOVE

右手で左ひじを前後に動かす

? なぜ効く？

肩甲骨を前方にストレッチ

前ページで肩を内側に回転（内旋）させ、肩の可動域が広がったら、さらに肩甲骨を前方に伸ばすことで、肩甲骨～肩にかけたインナーマッスルを全体的にほぐすことができます。

CamScannerでスキャン

関節リウマチ(手指)

目安 10呼吸×3セット

オススメ時間 症状が軽いとき

免疫機能の不全で関節が拘縮する病気

STRETCH

両手を押しながら、
指を伸ばし、これを繰り返す

START

両手の指を合わせる

なぜ効く？

症状が軽い時期に関節をストレッチで伸ばす

免疫機能の不全によって、関節が拘縮してしまう病気。症状には波があり、軽い時期にストレッチで固まった筋肉をほぐすことは大切です。関節を無理のない範囲で伸ばし、拘縮の進行をやわらげるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

肩関節唇損傷・腱板損傷

目安 10呼吸×3セット　　オススメ時間 昼・夜

オーバーハンドで肩を酷使するスポーツに多い

STRETCH

両腕を伸ばし、
肩甲骨ごと上に伸び上がる

START

直立し、両腕を真上に上げて、
手のひらを前に向けて合わせる

なぜ効く？

肩関節周辺の筋肉をストレッチでほぐす

関節唇とは、肩関節を安定させる役割を持つ軟骨のこと。オーバーユースによって関節唇がはがれ、痛みが生じます。関節唇を刺激することなく、周囲の筋肉が固まらないようにケアしていきます。

CamScannerでスキャン

肩関節脱臼

目安 10呼吸×3セット（左右）　オススメ時間 昼・夜

強い力によって肩の関節が脱臼してしまう

START

イスを支えに上半身を
前傾させ、片腕（左腕）を
真下に下ろす

MOVE

左腕を前後に動かす

+alpha

ペットボトルを持って行うと、
強度が増す

？ なぜ効く？

安静期を過ぎたら肩の可動域を広げていく

肩関節が脱臼した後、安静期を過ぎたところで少しずつ動かしていきます。上半身を前傾させた状態で、腕を真下（前）に垂らし、肩に余計な負担（重力）がかからないようなポジションで行います。痛みの出ない範囲で腕を動かしながら、徐々に可動域を広げていきましょう。ペットボトルで負荷を上げていきます。

CamScannerでスキャン